

Katedra: Pedagogiky a psychologie
Studijní program: B7505 Vychovatelství
Studijní obor: 7505R004 Pedagogika volného času

**Možnosti pedagogiky volného času v podpoře
zdravého životního stylu**

**Pedagogy of leisure time options in promoting
healthy lifestyles**

Bakalářská práce: 11-FP-KPP- 30

Autor:
Martina KVÁČOVÁ

Podpis:

.....

Vedoucí práce: MgA. Ivana Honsnejmanová

Konzultant:

Počet

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
71	18	25	3	22	10

V Liberci dne: 25. 04. 2012

Čestné prohlášení

Název práce: Možnosti pedagogiky volného času v podpoře zdravého životního stylu

Jméno a příjmení autora: Martina Kváčová

Osobní číslo: P09000306

Byl/a jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má bakalářská práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval/a samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložil/a elektronickou verzi mé bakalářské práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedl/a jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne: 25. 04. 2012

Martina Kváčová

PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych poděkovala vedoucímu bakalářské práce MgA. Ivaně Honsnejmanové za její vedení a podporu při vzniku této práce. Dále svým rodičům, kteří mi byli neustálou oporou a vytvořili mi klidné a příjemné podmínky, a Mateřské škole v Riegrově ulici v Brandýse na Labem, a zároveň všem jejím členům (ředitelce, učitelkám, žákům), kteří mi umožnili být součástí života mateřské školy, a tak připravit a zrealizovat navrhovaný program.

Anotace

Tato práce se bude týkat problematiky zdravého životního stylu u předškolních dětí.

V úvodu nalezneme odpovědi na otázky, proč jsem si vybrala toto téma, na co se hlavně zaměřím a koho se tato práce bude týkat.

Dále se v teoretické části budu zabývat definicí zdravého životního stylu, specifikací období vývoje dětí v předškolním věku a možnostmi pedagogiky přispět k rozvoji zdravého životního stylu.

V praktické části se budu snažit zmapovat současné programy zdravého životního stylu v mateřských školách.

Dále bude následovat průzkum konkrétní mateřské školy.

V další části navrhnu víkendový program pro danou mateřskou školu (na základě jejího průzkumu a analýzy současných programů s touto tematikou), který bude realizován, zhodnocen a doplněn didaktickými poznámkami.

V závěru zhodnotím průběh celé této bakalářské práce.

Klíčová slova: zdravý životní styl, děti předškolního věku, mateřská škola, vyhodnocení.

Annotation

This work deals with healthy lifestyle problems of preschool children. At the beginning we can find answers to some questions about my choosing this topic and what is the main reason for focusing on people that are concerned.

Next in the theoretical part I discuss the definition of a healthy lifestyle, the specification of development preschool children and education possibilities for contribution to the development of a healthy lifestyle.

In the practical part I try to describe the current healthy lifestyle programs in nursery schools.

The following part is about an exploration of a specific nursery school.

In the next section I suggest a weekend program for kindergarten (based on research and analysis of current programs with this subject of matter), its realization, evaluation and completion with didactic notes.

Finally I evaluate progress of this work.

Key words: healthy lifestyle, preschool children, kindergarten, evaluation.

Obsah

Úvod	8
1 Zdravý životní styl.....	9
1.1 Definice	9
2 Vývojové období předškolního dítěte	9
2.1 Charakteristika předškolního období	9
2.2 Vývoj motoriky	10
2.3 Vývoj poznávacích procesů	10
2.4 Kresba, hra a pohádka.....	12
2.5 Vývoj paměti	12
2.6 Vývoj verbálních schopností.....	13
2.7 Emoční vývoj	13
2.8 Vývoj sociálních vlastností a dovedností.....	14
2.9 Normy chování a morální uvažování.....	15
3 Možnosti pedagogiky volného času přispět k rozvoji zdravého životního stylu	15
4 Prozkoumání současných programů pro mateřské školy zaměřených na zdravý životní styl .	17
4.1 Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole	17
4.1.1 Charakteristika kurikula podpory zdraví v MŠ.....	17
4.1.2 Filozofie programu podpory zdraví ve škole	18
4.1.3 Respekt k přirozeným lidským potřebám jednotlivce v celku společnosti a světa ..	18
4.1.4 Rozvíjení komunikace a spolupráce	19
4.1.5 Zásady podpory zdraví v MŠ.....	19
4.2 Projekt „Zdravá abeceda“	26
4.2.1 Metodika programu	27
4.2.2 Zdravý pohyb.....	27
4.2.3 Zdravá výživa	27
4.2.4 Vnitřní pohoda	28
4.2.5 Zdravé prostředí.....	28
5 Charakteristika mateřské školy Brandýs nad Labem.....	30
5.1 Mateřská škola, Riegrova 1621, Brandýs nad Labem.....	30
5.2 Průzkum Mateřské školy Brandýs nad Labem	31
5.2.1 Pozorování.....	31
5.2.2 Dotazování.....	38
5.2.3 Vyhodnocení.....	46

6	Návrh a vyhodnocení realizovaného programu	46
7	Shrnutí	65
8	Závěr	67
	Literatura	69
	Seznam příloh	71

Úvod

Ve své práci se zaměřím na problematiku zdravého životního stylu v mateřské škole. Toto téma jsem si vybrala proto, že v současné době je zdravý životní styl velmi diskutované téma. Pro práci jsem si vybrala děti předškolního věku, ke kterým mám blízko, protože jsem s nimi dříve pracovala při cvičení rodičů a dětí v sokolovně.

Domnívám se, že když se začne pěstovat zdravý životní styl od malička, všechny anebo část těchto návyků se mohou přenést do dospělého věku. Podmínkou je nutná spolupráce hlavně rodičů, učitelů a různých organizací, které se budou dětem v oblastech zdravého životního stylu věnovat, a tak jim vštěpovat kladné návyky ovlivňující jejich životní styl. Tak mají reálnou šanci si zdravý způsob svého života udržet do dospělosti a tak ovlivnit své tělesné i duševní zdraví. V této práci chci zmapovat současné programy pro mateřské školy zaměřené na zdravý životní styl. Dále popíšu průběh života v jedné konkrétní mateřské škole. Na základě zjištěných informací, jak z teoretické části, tak z průzkumu mateřské školy, navrhnu a zrealizuji svůj vlastní víkendový program podporující rozvoj zdravého životního stylu.

Chtěla bych se v budoucnu tomuto tématu dále věnovat a zjistit tak nové informace o možnosti vyvarovat se zdravotním problémům vznikajících nedodržováním zdravého životního stylu v jakémkoliv věku.

1 Zdravý životní styl

1.1 Definice

Životní styl neboli způsob života lze definovat jako typ chování jedince nebo skupiny, jimž uspokojují lidské potřeby. Jedná se o souhrn činností a vztahů, životních projevů a zvyklostí, které nás provází při každodenních rituálech.

Životní styl je jedním ze základních determinantů zdraví. Pro realizaci správného životního stylu je nezbytné, aby každý člověk chtěl své zdraví šetřit a upevňovat. Aby eliminoval škodlivé faktory, věděl co je zdraví prospěšné a co mu škodí, a měl vytvořené podmínky k realizaci zdravého způsobu života (Čeledová, Čevela, 2010). „Zdraví definovala Světová zdravotnická organizace jako stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo zdravotního postižení“ (Skvělý domov, 2009).

Výchova ke zdraví by měla být zaměřena na co nejnižší věkové skupiny lidí, tedy na děti a mládež, protože zdravý životní styl se vytváří a nejsnadněji ovlivňuje od útlého dětství (Čeledová, Čevela, 2010).

Zdravý životní styl má i své nepřátele, rizikové faktory, které nejvíce poškozují zdraví. A to jsou: kouření, konzumace alkoholu, užívání drog, nesprávná výživa, nedostatek pohybu, stres, rizikové sexuální chování. Mezi další faktory ovlivňující zdravý životní styl, ať už pozitivně či negativně, patří: postavení v pracovním procesu, vzdělání, příjem, volný čas, rodinný život, prostředí, tradice, móda a jistě bychom našli mnoho dalších.

Každý z nás si vytváří svůj zdravý životní styl jinými zájmy, to co uspokojuje jednoho člověka, nemusí uspokojovat druhého. To platí i u pěstování zdraví, to co může mít u někoho pozitivní vliv na jeho celkovou tělesnou a psychickou stránku, právě u někoho jiného člověka to může mít zcela vliv opačný. Každý by si měl zvolit svůj styl trávení volného času, který by působil pozitivně na jeho zdraví (Payne, Aisnworth, Godbey, 2010).

2 Vývojové období předškolního dítěte

2.1 Charakteristika předškolního období

Předškolní období je vymezeno od 3 do 6-7 let. Tato věková hranice je dána nástupem dítěte do školy, kdy by již dítě mělo být fyzicky, sociálně i emocionálně zralé. Tento věk je

těž označován jako věk iniciativní, který je charakterizován tím, že dítě má potřebu něco zvládnout, vytvořit a potvrdit tak svoje kvality. Je to jedna z fází přípravy na život ve společnosti, a proto by mělo být na toto věkové období brán velký zřetel (Vágnerová, 2007).

Dítě se postupně v tomto věku uvolňuje z rodinných vztahů a osvojuje si nové sociální role mimo rodinu, roli žáka v mateřské škole. Tím, že se dítě nachází v novém kolektivu, jeho novým dobrodružstvím je pro něj sdílená aktivita, která vyžaduje nejen spolupráci, ale i sebeprosazení (Vágnerová, 2007).

2.2 Vývoj motoriky

Mezi věkovou hranicí 3 – 7 let se mění tělesná stránka dítěte. Dítě již není tak baculaté, jako v období batolecím. Dětské končetiny rostou rychleji než obvod hlavy a dochází ke zřetelnějšímu oddělování hrudníku od břicha. Dětem pomalu začínají růst druhé zuby.

V předškolním věku dítěte dochází k neustálému zdokonalování a zlepšování pohybové koordinace, hrubé i jemné motoriky. U chůze v průběhu dochází k jejímu ustálení a zdokonalení, což platí i u složitějších pohybů, jako je běhání, skákání, pohyb po nerovném terénu apod. Zdokonalování jemné motoriky umožňuje dětem manipulaci s tužkou, nůžkami, jíst příborem, házet a chytat míč. Dále se rozvíjí i v tomto věku manuální činnosti. „Po čtvrtém roce se vyhraňuje převaha jedné ruky“ (Šimíčková-Čížková, aj., 2008, s. 68). Na konci období je dítě schopno zvládat ještě složitější pohyby jako je jízda na koloběžce, kole, bruslení, lyžování a plavání.

2.3 Vývoj poznávacích procesů

„Poznávání dítěte je v tomto věku zaměřeno na nejbližší svět a pravidla, která v něm platí.“ (Vágnerová, 2007, s. 78) Předškolní děti nedovedou uvažovat komplexněji, vzít v úvahu více než jeden aspekt situace, ulpívají na jednom vnímaném nápadném znaku, který je pro něj podstatný, a tak přehlíží jiné, méně výrazné znaky“ (Vágnerová, 2007, s. 78-79). Tyto hlediska lze rozpoznat i u egocentrického myšlení, které v tomto věku u dítěte převládá. Dítě si zakládá na svém názoru, nebere v úvahu názory ostatních, poněvadž si myslí, že ten jeho je správný a názory ostatních jsou odlišné, tudíž nesprávné. Vše se u předškolního dítěte odehrává v přítomnosti, budoucnost a minulost začíná vnímat až v pozdějším věku.

Dále děti užívají v předškolním věku tzv. analogické uvažování, kdy „pomocí shodných znaků mezi různými předměty, objekty a jevy, odvozují a vymezují pojmy, které ovšem jsou mnohdy nepřesné. V tomto věku je to pro ně ještě velmi obtížné odlišit podstatné a nepodstatné znaky, ignorovat nevýznamné rozdíly, zejména vzhled a zaměřit se na podstatné souvislosti“ (Vágnerová, 2007, s. 81-82).

„Předškolní děti nerozeznávají ani velký rozdíl mezi skutečností a fantazií“ (Vágnerová, 2007, s. 79). Mají tendenci přizpůsobovat skutečnost svým přáním a potřebám, a na základě toho vznikají tzv. konfabulace, nepravé lži, které jsou kombinací reálných vzpomínek a dětských fantazijních představ (Vágnerová, 2007).

Svět je pro dítě takový, jak vypadá, „jeho aktuální zjevná podoba má natolik dominantní význam, že její zásadnější proměnu dítě chápe jako ztrátu původní totožnosti.“ (Vágnerová, 2007, s. 80) „Nadále si vykládá svět tak, že jej někdo udělal, podle typických znaků. Hvězdy a měsíc dal na oblohu, napustil vodu do rybníka atd. (Vágnerová, 2007, s. 80). Dítě v tomto věku také přičítá vlastnosti živých, resp. lidských bytostí, neživým objektům. Např. sluníčko jde po obloze, řeka běží přes kameny, utíká do moře atd. (Vágnerová, 2007).

Pokud dítě něčemu nerozumí, snaží si nesrozumitelnou situaci přebrat po svém. Většinou však hledá přímé a jednoznačné příčiny veškerého dění otázkami začínající „proč“. Náhodu odmítají jako něco, co jim kazí řád světa. Vyvolává v nich nejistotu, protože ji nelze dostupnými prostředky uspokojivě vysvětlit. Tento výklad nemusí být zcela logický, ale musí být subjektivně uspokojující. Někdy mohou být kauzálně spojeny události, mezi nimiž není vůbec žádný vztah“ (Vágnerová, 2007, s. 81-82).

U těchto dětí dominují zrakové vjemy, které dokazují řadu z těchto příkladu uvažování, např.: „pokud část limonády z láhve nalijeme do sklenice, dítě si bude myslet, že se její množství změnilo. Předškolní děti věří, že změna vizuální podoby vede nezbytně ke změně množství, protože se to tak jeví“ (Vágnerová, 2007, s. 80).

2.4 Kresba, hra a pohádka

„Děti předškolního věku vyjadřují svůj názor na svět do různých kreseb“ (Vágnerová, 2007, s. 83). Většinou se jedná o kresby toho, co dítě vidí a považuje za důležité nebo co je pro něj nejvíce nápadné, například nápadný symbol.

Vývoj kresby postavy předškolního dítěte prochází několika fázemi. První fáze se nazývá „stadium hlavonožce“. „Hlavonožce“ maluje dítě ve věku tří let. Podstatné aspekty své malby postavy, považuje obličej a končetiny. Ve čtyřech až pěti letech má malovaná postava nejen obličej a končetiny, ale i hlavní části, a to trup, hlavu, ruce a nohy. U dítěte stále pracuje fantazie a dokladem toho, jsou postavy v různém až nerealistickém oblečení. „V 6 letech je kresba zcela propracovaná. Postavy se již více podobají skutečnosti“ (Vágnerová, 2007, s. 84).

„Hra u dítěte je významným socializačním a motivačním činitelem, je základní psychickou potřebou“ (Šimíčková-Čížková, aj., 2008, s. 72). Dítě v předškolním věku si neustále hraje. Může si hrát různými způsoby, např. různé hry s hračkami, hry „na něco“ (na maminku, na tatínka) tzv. vlastní hry, například hry „na něco“ (na maminku, na tatínka), kde si dítě vytváří vlastní realitu a převážně se inspiruje tím, co již zažil a co zná, z prostředí, ve kterém žije. Výhodou je, že dítě je ve hře svobodné a může si její děj upravovat podle svých představ. Pokud se mu průběh hry nelíbí, upraví si jí tak, aby uspokojil své potřeby. „Hra se v tomto věku stává méně individuální a zakládá se na spolupráci s ostatními dětmi“ (Šimíčková-Čížková, aj., 2008, s. 72).

„Typickému způsobu uvažování a prožívání předškolních dětí odpovídají pohádky, které mají zjednodušený děj a řídí se jednoznačnými pravidly, dobro zvítězí a zlo je potrestáno. Pohádky pomáhají pochopit fungování skutečného světa. Jsou abstrakcí obecných situací a vztahů. Role jednotlivých postav jsou jasně vymezeny a diferencovány, buď jako dobré nebo zlé. Pohádky přispívají k vymezení dětské identity, uspokojují potřebu ztotožnění s hrdinou, což je často postava, která má podobné problémy“ (Vágnerová, 2007, s. 85).

2.5 Vývoj paměti

První projevy úmyslné paměti se projevují koncem předškolního věku. V tomto věku převládá paměť mechanická (dítě se snadno učí říkanky a písničky) a také se rozvíjí paměť slovně logická (dítě dokáže pojmenovat předmět, děj na základě vnější podobnosti)“ (Šimíčková-Čížková, aj., 2008, s. 69). Vzpomínky dítěte předškolního věku jsou značně útržkovité, dítě není schopno je zcela interpretovat tak, jak je prožilo. Opět hrají velkou

roli dětské fantazijní představy, které se často míchají s reálnými zážitky dítěte. Potom je možné, že dítě Vám odvypráví příběh zcela pozměněn, protože dětské představy jsou tak živé a opravdové, že je často dítě nedokáže rozlišit od reality.

„Rozvoj paměti je spojen s vývojem jazykových schopností. Rodiče učí děti používat jazyka jako prostředku pro zformulování svých zážitků popř. zformulování své potřeby. Vyprávění rodičů slouží jako vzor, podle něhož se děti učí. Z jejich vyprávění si obvykle dokážou zapamatovat to, co je nejvíce zaujme“ (Vágnerová, 2007, str. 86). Dítě zjišťuje informace, tím že se ptá na různé otázky začínající na „proč“. Odpovědi si třídí podle svého názoru a následně ukládá do paměti a později je může interpretovat. V předškolním věku si dítě osvojí 2000 – 2500 nových výrazů, jeho celkový slovní fond obsahuje v 6 letech 3000 – 4000 slov. Vyprávění o prožitých událostech se v průběhu předškolního věku zlepšuje, stává se komplexnější a přesnějším, pro dítě pochopitelnějším“ (Šimíčková-Čížková, aj., 2008, s. 70).

2.6 Vývoj verbálních schopností

Dítě předškolního věku se učí mateřskému jazyku za pomoci sluchu, podle toho, co slyší kolem sebe ve svém okolí. Nejvíce jazykových znaků dítě pochytlá od rodinných příslušníků, z komunikace mezi vrstevníky v mateřské škole a dále i z médií. Z jazykového projevu si ovšem děti nezapamatují vše, ale jen to, co je pro ně většinou zajímavé a nové. Dítě se snaží o novém „objevu“ získat, co nejvíce informací a začínají se vyptávat, většinou otázkou „proč“ (viz. vývoj paměti). Vyptávání dětem umožňuje získávat nové informace rozšiřovat tak své znalosti a obohacovat svojí slovní zásobu. Dítě si pomalu v tomto věku začne spojovat slova s daným předměty nebo činy (Vágnerová, 2007).

2.7 Emoční vývoj

U dětí předškolního věku je většina emocí vázána na konkrétní situaci. Jejich citové prožitky bývají velmi intenzivní a dokážou se rychle měnit (pláč se střídá se smíchem). V tomto věku však u nich ubývá negativních emočních reakcí, a většina z emocí bývá pozitivně laděných. „Proměna charakteru emočního prožívání je závislá na dosažení větší zralosti CNS a i dosažené úrovně uvažování“ (Vágnerová, 2007, s. 89). Děti předškolního věku chápou lépe příčiny vzniku nepříjemných situací, a proto zlost a vztek nejsou u nich tak časté. Pokud se nakonec u nich negativní reakce objeví, je to většinou v případě kontaktu se svými vrstevníky.

Projevy strachu u těchto dětí bývají vázány hlavně na jejich představivost a fantazii. Vymýšlí si různé imaginární bytosti a různá strašidla, se kterými se i s vrstevníky navzájem straší a je možnost, že si je mnohdy tak zapamatují, že se jim o nich i zdá. Míra úzkosti u každého dítěte je jiná. „Tendence k prožívání strachu může někdy být velmi silná, může se projevit odmítáním samostatnosti a ulpíváním na dospělé osobě. Strach může navodit i negativních zkušenost, která se zafixovala a postupně nabyla na intenzitě“ (Vágnerová, 2007, s. 89).

Typickým emočním projevem věku předškolního dítěte je veselost a smysl pro humor. „Dětské žerty bývají jednoduché. Ve čtyřech letech považují děti za legrační opakování nesmyslných nebo tabuizovaných slov). „Sdílení legrace je důležitou součástí mezilidských vztahů“ (Vágnerová, 2007, s. 89. Ve starším předškolním věku se děti už dokážou na něco těšit, protože pomalu začínají vnímat nejbližší budoucnost. Dokážou odhadnout, co za daných okolností budou prožívat jiní lidé, dokážou se tzv. „orientovat v emocích jiných lidí“ (Vágnerová, 2007).

„Ve 4 – 5 letech, kdy svým emočním prožitkům lépe rozumí, začínají děti svoje citové projevy ovládat, přinejmenším jsou k sobě kritičtější a vědí, co by neměly dělat. Starší předškolní děti vědí, že lidé svoje emoce nemusí vždycky dávat najevo. V 6 letech si začínají uvědomovat, že vnější projev může sloužit dokonce i k maskování skutečného emočního stavu, protože lidé vždycky nechtějí, aby ostatní věděli, co cítí“ (Vágnerová, 2007, s. 90).

2.8 Vývoj sociálních vlastností a dovedností

V předškolním věku se rozvíjejí sociální vlastnosti a vzorce chování. Hlavní roli v tomto věku má prosociální chování, které lze charakterizovat jako chování pozitivní, respektující ostatní lidi a poskytující oporu a pomoc. Prosociální chování v tomto věku prochází ale kritickým bodem, protože dítě vstupuje do širšího kruhu společnosti. Na rozvoji prosociálního chování má u předškolních dětí největší podíl rodina. Ta uspokojuje potřeby dítěte a pro rozvoj prosociálního chování, je třeba uspokojovat potřebu citové jistoty a bezpečí, které jsou důležité pro rozvíjení prosociálního chování. Dítě vnímá své rodiče jako vzory určitého chování a na základě nápodoby, od nich jejich reakce přebírá. Děti jsou potom schopni lépe respektovat potřeby a zájmy jiných lidí, umí projevit sympatie a empatii, a to především u svých vrstevníků Ty děti, které naopak jsou nejisté a ohrožené, často reagují agresivně, úzkostně a někdy i až nepřiměřeně (Vágnerová, 2007). „Předškolní

děti, které získaly základní pocit důvěry v život i ve vlastní kompetence, nahlízejí na svět jako na relativně bezpečný a věří, že je možné ovlivňovat dění, které v něm probíhá, vlastními silami“ (Vágnerová, 2007, s. 102).

2.9 Normy chování a morální uvažování

Dětské normy chování jsou regulovány pomocí příkazů a zákazů, které jsou určeny většinou nějakou autoritou, což bývá v přítomnosti dítěte dospělý. „Předškolní děti snáze přijímají pravidla, která jim prezentují uznávané authority. Dítě ještě nemá vlastní názor a automaticky považuje za správné to, co určí dospělí, je zcela závislé na jejich názorech a chování. Dospělí jsou garantem dodržování norem. Dítě ví, že ze své pozice musí poslouchat dospělého, že je mu podřízené, a tato podřízenost je vymezena situačně, tj. poslouchat toho, kdo je právě přítomen. Pokud dítě nějaká pravidla překročí, snaží se situaci napravit, nebo alespoň vysvětlit přijatelným způsobem, který by je zbavoval viny. Jde o obrannou reakci, signalizující přijetí a podřízení normám, ale i určitý problém s jejich dodržováním, s ovládáním vlastního chování“ (Vágnerová, 2007, s. 104-105).

„Dítě je k dodržování norem motivováno systémem odměn a trestů, tj. pozitivním a negativním hodnocením. V předškolním věku stále posuzuje dobré i špatné chování především z hlediska jeho důsledků pro sebe sama. Předškolní dítě si uvědomuje rozdíl platnosti norem ve vztahu k dětem a k dospělým. Ví, že tentýž čin nebude hodnocen stejným způsobem a že je dospělým dovoleno mnohem víc než dětem“ (Vágnerová, 200, s. 105).

„Normy chování se dítě učí především ve své rodině. Jiné prostředí nemá v předškolním věku tak velký význam, protože nemá patřičnou emocionální váhu. Dítě si všímá, jak se lidé skutečně chovají, a zobecní si, jaké chování je běžné, patří k dané situaci a je považováno za žádoucí. Kromě toho získává informace, jak by se lidé chovat měli či neměli, proč je určité chování nutné, a jaké má důsledky“ (Vágnerová, 2007, s. 106).

3 Možnosti pedagogiky volného času přispět k rozvoji zdravého životního stylu

Co je to volný čas? Volný čas „je doba, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění“ (Pávková, 2002, s. 13). Je to doba nutná k reprodukci sil. Do toho tzv. volného času nepatří zaměstnání, povinnosti, vyučování a činnosti zabezpečující biologickou existenci člověka (stravování,

osobní hygiena atd.). Na volný čas působí různé vlivy. Na začátku našeho života mají na nás největší vliv rodiče, kteří působí jako vzor. Dále potom má na nás vliv škola, kamarádi, učitelé, sousedé, známí, hromadné sdělovací prostředky a literatura (Pávková, 2002).

„Volný čas dětí a mládeže a péče o něj má z pedagogického hlediska dva úkoly. Prvním úkolem je naplňovat volný čas smysluplnými aktivitami rekreačními i výchovně vzdělávacími. Druhým úkolem je výchova k volnému času, která jedince seznámí s množstvím zájmových aktivit, ze kterých si bude moci vybrat tu, která mu přinese uspokojení a seberealizaci“ (Pávková, 2002, s. 18).

Jaký by měl být správný vychovatel volného času? Vychovatel by měl umět motivovat k aktivitám, na rozdíl od učitele nemá stanovené osnovy a klasifikaci, a tak má volné pole působnosti pro svou fantazii a kreativitu. Důležitá by u něj měla být příprava, protože se zabývá širokým okruhem věkových skupin. Měl by volit takové aktivity, které jsou schopni zvládnout všichni účastníci, a pokud se někdo nějaké aktivitě brání, měl ho umět buď podpořit, nebo mu nabídnout pomoc či volbu dobrovolnosti. Měl by umět naslouchat a zároveň rozpoznat skryté významy v tom, co mu dítě říká a dále také rozpoznat jejich chování, které s tím souvisí (použití gest, postoj, reakce na dotyk aj.). Je třeba zachovat tělesné i duševní zdraví nejen dětí, ale i vychovatele. Nedílnou součástí vychovatele je i být příkladem k dodržování zdravého životního stylu (Pávková, 2002). „Vhodné ovlivňování volného času dětí a mládeže je jednou z účinných forem prevence tak závažných výchovných problémů, jako jsou projevy agresivity, záškoláctví, drogová závislost, gamblerství, závislost na virtuální droze aj.“(Pávková, 2002, s. 37- 38).

„Pedagogické ovlivňování volného času, zejména výchova dětí a mládeže v době mimo vyučování, je významnou oblastí výchovného působení. Poskytuje příležitost vést jedince k racionálnímu využívání volného času, formovat hodnotné zájmy, uspokojovat a kultivovat významné lidské potřeby, rozvíjet specifické schopnosti a upevňovat žádoucí morální vlastnosti. Obsah i způsob využívání volného času mají značný význam pro zdravý životní styl. Tato oblast výchovy plní funkci výchovnou, vzdělávací, zdravotní i sociální“ (Pávková, 2002, s. 37). Všechny funkce jsou pro vývoj dítěte ve volném čase nezbytné. Největší podíl na zdravém životním stylu má zdravotní funkce. „Zdravotní funkci plní instituce pro výchovu mimo vyučování zejména tím, že přispívají k usměrňování režimu dne tak, aby pomáhal vytvářet zdravý životní styl. To spočívá ve střídání činností různého charakteru (duševní a tělesné činnosti, práce a odpočinku,

činností organizovaných a spontánních)“ (Pávková, 2002, s. 40). Některá volnočasová zařízení mají možnost i stravování, a tak se i zároveň podílet na vedení dětí ke správné životosprávě, racionální výživě, ale také k dodržování osobní hygieny. Další vliv na naše zdraví má prostředí, které by mělo být příjemné, s pohodovou atmosférou mezi lidmi, materiálně estetické, hygienicky nezávadné a s dostatkem prostoru pro činnosti, u kterých by měla být dodržována bezpečnostní pravidla (Pávková, 2002).

Trávení volného času by mělo mít určitý rozsah, který je vymezen programem či nějakým obsahem, jimž se myslí různé činnosti, např.: odpočinkové, rekreační, zájmové, sebeobslužné, veřejně prospěšné a činnosti zaměřené na výuku. Celým tímto programem procházejí jak účastníci, tak i vychovatelé, každý v jiném zastoupení, a vytváření celkové klima prostředí, které je nedílnou součástí zdravého životního stylu (Pávková, 2002).

Existuje mnoho zařízení, která se zabývají volnočasovými aktivitami dětí, mládeže a dospělých. Ačkoliv mateřská škola není zařazena do volnočasových zařízení. Řada prvků z mimoškolní výchovy se v jejím prostředí objevuje.

4 Prozkoumání současných programů pro mateřské školy zaměřených na zdravý životní styl

4.1 Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole

4.1.1 Charakteristika kurikula podpory zdraví v MŠ

„Vychází ze dvou základních vztahových rámců – ze současné vzdělávací a kurikulární strategie státu a ze dvou předchozích verzí rámcového programu podpory zdraví v MŠ (1995 a 2000)“ (Havlíková, Vencálková, 2008, s. 10).

Hlavními cíli Kurikula PZ v MŠ jsou

- "Tvorba podmínek pro tělesnou, duševní a společenskou pohodu dítěte po dobu jeho pobytu v mateřské škole (podpora současného zdraví.
- Výchova předškolního dítěte ke zdravému životnímu stylu, jenž je charakterizován:
 - návyky a dovednostmi zdravého životního stylu,
 - odolností vůči stresům a zdraví škodícím vlivům, které mohou vést ke zneužití a závislostem (podpora budoucího zdraví)“ (Havlíková, Vencálková, 2008, s. 9).

Mezi nejdůležitější principy programu podpory zdraví řadíme „respekt k přirozeným lidským potřebám jednotlivce v celku společnosti a světa“ a „rozvíjení komunikace a spolupráce“. Oba dva principy jsou významné „pro zdraví a kvalitu života člověka v prostředí, v němž žije“ (Havlínová, Vencálková, 2008, s. 26).

4.1.2 Filozofie programu podpory zdraví ve škole

„Škola chápe, že zdraví není jen nepřítomnost nemoci. Je to subjektivní pocit (jak se člověk sám cítí) životní pohody, souladu a harmonie, který si uvědomujeme podle míry své zralosti. Pocit pohody je relativní, protože každý jedinec jej dosahuje za rozdílných předpokladů a podmínek“ (Havlínová, Vencálková, 2008, s. 18). Pro dítě je velmi důležité, aby se cítil v celkové pohodě. Pokud se tak bude cítit v jedné oblasti, dokáže si tento pocit pohody promítnout tento do dalších oblastí dětských činností (Havlínová, Vencálková, 2008).

Nejvíce pohodě dětí předškolního věku škodí stres, „stres je dynamický, psychosomatický proces, jehož součástí je emoční prožívání situace, která převyšuje adaptační schopnosti jedince, takže ten ji nezvládá“ (Havlínová, Vencálková, 2008, s. 23). Dětský organismus není v tomto věku ještě na stres zralý, stále jsou u něj ještě upřednostňovány emoce nad intelektem (Havlínová, Vencálková, 2008).

4.1.3 Respekt k přirozeným lidským potřebám jednotlivce v celku společnosti a světa

„Mateřská škola podporující zdraví respektuje a uspokojuje obecné lidské potřeby dítěte a jejich individuální a vývojově podmíněné projevy. Dbá rovněž, aby byly uspokojovány přirozené potřeby dospělých osob, pedagogů a rodičů, které také mají své individuálně či jinak podmíněné projevy. Potřeby nám pomáhají udržet základní životní funkce a žít plnohodnotný život. Neuspokojování potřeb vede k negativnímu citovému prožitku, kterému se říká frustrace“ (Havlínová, Vencálková, 2008, s. 27).

Dítě uspokojuje své každodenní potřeby (jídlo, pití, pohyb, hra atd.) v prostředí mateřské školy. V těchto prostorách uspokojuje i ty vyšší potřeby jako je hra ve společnosti dětí, podnětné prostředí, láska, pocit bezpečí v cizím prostředí atd.

V prostředí mateřské školy je nepostradatelné, aby ředitelka a učitelky měly informace o potřebách svěřených dětí. Mateřská škola pracuje proto s několika modely lidských potřeb (model přirozených lidských potřeb podle A. Maslowa. (Havlínová, Vencálková, 2008). Nejnížší potřeby jsou fyziologické (potrava, teplo), dalším stupněm jsou potřeby

bezpečí a jistoty (vyhýbání se všemu, co je neznámé, neobvyklé, hroživé), dále jsou potřeby náležení a lásky (někam patřit), potom potřeby uznání a úcty (úcta jak druhých, tak i úcta sebesama) a nejvyšším vrcholem je seberealizace (stát se tím, kým se člověk může stát a má stát) (Říčan, 2005).

4.1.4 Rozvíjení komunikace a spolupráce

„Mateřská škola podporující zdraví vytváří podmínky pro komunikaci všech lidí, které sdružuje, dětí i dospělých. Komunikace je podmínkou učení a spolupráce. Probíhá-li odpovídajícím způsobem, ze strany pedagogů na profesionální úrovni, přispívá k atmosféře pohody, usnadňuje řešení problémů a překonávání překážek, je prevencí konfliktů a sociálně-patologických jevů“ (Havlíková, Vencálková, 2008, s. 33).

První komunikací v životě dítěte, je komunikace s matkou. Později by mělo mít příležitost komunikovat s druhými lidmi. Nástupem do mateřské školy se dostává dítě do širšího okruhu dětí, kde je komunikace již nezbytná a „učitelka v mateřské škole je první autoritou mimo rodinu“ (Havlíková, Vencálková, 2008, s. 33). Komunikace může probíhat několika způsoby, a to verbálně (mluveným slovem), neverbálně (gesty, doteky, mimikou, pohledy) a činem (poskytnutí pomoci) (Havlíková, Vencálková, 2008).

„Komunikace je předpokladem spolupráce. Spoluprací rozumíme společnou práci nejméně dvou osob na určité věci, jejich směřování ke společnému cíli. Komunikace nemusí znamenat spolupráci, spolupráce však vždy předpokládá komunikaci“ (Havlíková, Vencálková, 2008, s. 34).

4.1.5 Zásady podpory zdraví v MŠ

4.1.5.1 Učitelka podporující zdraví

„Program podpory zdraví v MŠ výrazně ovlivňují všichni její zaměstnanci, nejvíce však učitelky, protože jsou s dětmi v bezprostředním styku po celou dobu jejich pobytu ve škole. Svým chováním podporuje zdraví své, jiných lidí (resp. dětí) a celých komunit“ (Havlíková, Vencálková, 2008, s. 39). Děti jsou schopny napodobovat její vzorce chování, které se týkají jejích návyků a postojů ke zdraví. „Vyrovnaností své osobnosti pozitivně působí na své okolí. Její přístup k světu, přírodě, společnosti, člověku a jeho zdraví, i k sobě je odpovědný. Chápe zdraví jako celek vzájemně propojených součástí – zdraví biologického, psychického, společenského, sociálního a environmentálního“ (Havlíková, Vencálková, 2008, s. 39 - 40).

4.1.5.2 Věkově smíšené třídy

„Přirozeným prostředím v životě člověka je věkově smíšená skupina, která umožňuje společné činnosti a vzájemné dorozumívání. V mateřské škole podporující zdraví je taková skupina jednou z podmínek podpory zdraví. Poskytuje přirozené podmínky pro socializaci (začlenění dítěte do společnosti = mateřská škola) dítěte, která je hlavním přínosem předškolního období pro celý další život“ (Havlínová, Vencálková, 2008, str. 42).

Dítě vstupem do věkově smíšené třídy, získává nové zkušenosti s chováním dětí jiného věku. Učí se tak přizpůsobovat ostatním, umět se prosadit ale i jim podřídit, rozvíjet svůj jazyk a komunikaci, umět pomoci, navázat, ale i odmítnout. Do věkově smíšených tříd řadíme děti všech věkových skupin, tj. od tří do šesti let nebo v některých případech od dvou do sedmi let. „Čím větší je věkový rozdíl mezi dětmi, tím bohatší a pestřejší jsou kontakty mezi nimi, tím více sociálních rolí a strategií si děti mohou osvojit, tím více příležitostí mají k přirozené nápodobě“ (Havlínová, Vencálková, 2008, s. 42).

Ředitelka je hlavním organizátorem seskupení věkově smíšených tříd, kde hlavně dbá na potřeby dětí. Seskupení se týká věku dětí, počtu dětí, dětí se speciální péčí, ale také i přání rodičů, volby učitelky, kamarádkých vztahů mezi dětmi, přijímání dětí v průběhu školního roku, které také zlepšuje celkovou organizaci školy (Havlínová, Vencálková, 2008).

4.1.5.3 Rytmický řád života a dne

„Pro zdraví dětí i dospělých je nezbytné uspokojení základních psychických potřeb, mezi něž patří potřeba určité stálosti, řádu a smyslu v podnětech, ale i potřeba svobody (mít volbu). Sladit a vzájemně vyvážit potřebu svobody a potřebu řádu je podmínkou zdravého vývoje dítěte předškolního věku“ (Havlínová, Vencálková, 2008, s. 47).

Dítě má možnost se seznámit s prostředím a řádem mateřské školy ještě před jeho vstupem, a tak se připravit na všechny úskalí, které ho tam čekají. Rytmický řád se sestavuje se všemi jeho účastníky a za pomoci odborníků. Musí ho dodržovat všichni a za stejných podmínek (Havlínová, Vencálková, 2008).

„Vyvážené uspořádání dne je upraveno z hlediska zdravé životosprávy, např. uspokojování fyziologických potřeb, dodržování intervalů mezi jídly, dostatečná délka pobytu venku a odpočinku, plynulé přechody mezi činnostmi atd.“ (Havlínová, Vencálková, 2008, s. 50).

Přínosy rytmického života a dne v mateřské škole jsou.

- „Základy pro další zdravý rozvoj.
- Zdravé stereotypy a návyky.
- Motivace k samostatnému jednání.
- Klid, nestresové prostředí, vzájemně pozitivní vztahy.
- Otevřená a širší komunikace, vzájemný respekt.
- Uspokojování individuálních tělesných a psychických potřeb.
- Rozvoj aktivity, možnost jejich volby, lepší výkon při optimální zátěži.
- Větší pružnost v jednání, samostatnost a pocit odpovědnosti za to, co kdo dělá.
- Poznání, že „pořádek, dělá přátelé“ (Havlínová, Vencálková, 2008, s. 51).

4.1.5.4 Tělesná pohoda a volný pohyb

„Potřeba pohybu je člověku vrozená a v dětství velmi intenzivní. Přináší dětem radost a je pro jejich zdravý vývoj nepostradatelná. Spontánní tělesný pohyb, zejména na čerstvém vzduchu, působí příznivě na růst a vývoj dítěte, podporuje rozvoj všech orgánů a tkání, otužuje dítě. Pohyb uvnitř budovy je neméně významný, i když nebývá tak intenzivní. Přiměřená pohybová aktivity působí preventivně proti stresu a vzniku civilizačních chorob“ (Havlínová, Vencálková, 2008, s. 52).

Pohybové činnosti by měly být všestranné, nezaměřené pouze na jednu tělesnou stránku dítěte. Pohybové návyky v tomto věku se přenáší do dospělosti (Havlínová, Vencálková, 2008).

Optimální podmínky pro tělesnou pohodu a volný pohyb je dostatek prostoru uvnitř budovy, na hřišti nebo v zahradě, zároveň musí být prostředí pro děti bezpečné. Tyto prostory by měly být vybaveny různým náčiním, náradím a pomůckami, aby děti měly možnost nejen organizované, ale i spontánní hry. Uvnitř mateřské školy by měly být vyhovující světelné a akustické podmínky, vybavení odpovídající velikosti dětí, měla by být možnost dostatečného větrání, a tak výměny vzduchu. Děti by se měly chránit před UV zářením při pobytu venku, mělo by docházet i k otužování dětí, pokud je na to mateřská škola vybavená. Vždy při otužování bychom měli brát ohled na pocity dítěte (Havlínová, Vencálková, 2008).

Velká pozornost by se měla věnovat zdravotnímu stavu dětí, tzn. péče o jejich chrup, kontrola zraku, sluchu. Vše by se mělo odehrávat ve spolupráci lékařů a po dohodě s rodiči (Havlínová, Vencálková, 2008).

4.1.5.5 Správná výživa

„Mateřská škola podporující zdraví pečuje o správnou výživu, která výrazně ovlivňuje tělesnou a duševní pohodu. Správná výživa zajišťuje růst a vývoj, obnovu tkání, psychickou a fyzickou výkonnost a obranyschopnost vůči vnějším i vnitřním vlivům“ (Havlínová, Vencálková, 2008, s. 57).

Stejně jako pěstování pohybu v předškolním věku, tak i správné návyky stravování, na kterých má značný podíl mateřská škola, se přenášejí do dospělosti (Havlínová, Vencálková, 2008).

„Prostředky k zajištění správné výživy dětí.

- Strava musí být pestrá, vyvážená a plnohodnotná, odpovídající biologickým potřebám vyvíjejícího se dětského organismu.
- Výživa musí být vhodná co do kvality (biologické hodnoty) a kvantity (energetické hodnoty).
- Má obsahovat hodně ovoce a zeleniny, zejména syrové, dostatek nízkotučných výrobků, libového masa, ryb, drůbeže, luštěnin, obilninových výrobků a vhodných tekutin. Pitný režim pro děti by měl být zajištěn po celou dobu dne.
- Má být přiměřený příjem základních živin: rostlinných a živočišných bílkovin, tuků, sacharidů, hrubé vlákniny, vitaminů, minerálních látek (Ca a Fe).
- Dbáme na snižování tuků, především živočišných, a soli.
- Respektujeme individuální potřebu jídla, závislou na konstitučním typu, zdravotním stavu dítěte, tělesné aktivitě apod.“ (Havlínová, Vencálková, 2008, str. 58).

„Správným stravovacím návykům napomáhá lákavá úprava jídel a klidné, kulturní, estetické prostředí a dostatek času ke stolování“ (Havlínová, Vencálková, 2008, str. 58).

Pro správnou výživu dětí je nutné, aby mateřská škola dodržovala hygienické předpisy, které se týkají: provozních podmínek, vhodných technologických postupů při přípravě i přepravě jídla, čistota, dodržování osobní hygieny (Havlínová, Vencálková, 2008).

4.1.5.6 Spontánní hra

„Mateřská škola podporující zdraví vytváří prostor, čas a prostředky pro spontánní hru vycházející z přirozených potřeb a zájmů dítěte. Hra je základní formou lidské aktivity. Pro

dítě předškolního věku je potřebou a hlavní činností a v jeho rozvoji je nezastupitelná. Prostřednictvím hry se dítě aktivně vypořádává se světem (vyrovnává se s konflikty). Dětská hra je započata dobrovolně, pro vnitřní uspokojení, dítě nemá na mysli určitý výsledek nebo produkt“ (Havlíková, Vencáková, 2008, s. 61).

Dítě během hry pobírá nové zkušenosti, zkouší si různá řešení (u hry na „jako“). Dítě se dokáže ve čtyřech letech soustředit až 50 minut. Předtím než by měla být ukončena spontánní hra, měla by učitelka upozornit v časovém odstupu, že bude konec. Vše by mělo být ošetřeno v pravidlech, které si stanoví děti s paní učitelkou předem (Havlíková, Vencáková, 2008).

4.1.5.7 Podnětné věcné prostředí

„Mateřská škola podporující zdraví vytváří ve svých prostorách vstřícné, estetické, podnětné a hygienické prostředí. Kvalita věcného prostředí mateřské školy má významný vliv na pohodu všech, jichž se týká“ (Havlíková, Vencáková, 2008, s. 65).

Děti a učitelky mají největší podíl na vytváření prostředí mateřské školy. Prostor by měl být bezpečný, s dostatečnými volnými prostory, snadno udržitelný a zdravotně nezávadný pro účastníky. Děti by měly mít možnost přístupu k hračkám a jiným pomůckám v přehledné části. Při výzdobě prostředí by neměly chybět výsledky výtvarných aktivit dětí. Každý z nich by měl mít možnost tzv. „osobního koutku“ pro jeho věci. Každodenně by učitelka měla vnést do prostoru nové úkoly, změny a novinky. Mateřská školy by se neustále měla zdokonalovat a zkvalitňovat prostředí (Havlíková, Vencáková, 2008).

4.1.5.8 Bezpečné sociální prostředí

„Mateřská škola podporující zdraví vytváří bezpečné sociální klima na základě vzájemné důvěry, úcty, empatie, solidarity a spolupráce mezi všemi lidmi v mateřské škole. Sociální klima je výrazem kvality mezilidských vztahů v mateřské škole a má vliv na zdraví všech zúčastněných osob i sociálních skupin společnosti“ (Havlíková, Vencáková, 2008, s. 69).

Příznivé sociální klima v mateřské škole může negativně ovlivnit stres, který může vznikat ze špatné organizace práce, konflikty mezi vedením a učitelkami nebo mezi učitelkami navzájem, konflikty s rodiči atd. Je nutné, abychom stresovým podnětům předcházeli (Havlíková, Vencáková, 2008).

Mateřská škola by se měla nejen zabývat vztahy „uvnitř“, ale i „vně“. Pod vnějšími vztahy si lze představit spolupráci s různými „objekty“, např. spolupráce se základní školou, spolupráce s obcí, spolupráce s rodiči apod (Havlíková, Vencálková, 2008).

„V českých poměrech se objevuje nový fenomén, který zřejmě bude hrát velkou roli v příštích letech – společný pobyt dětí různých etnických skupin ve škole a také soužití s dětmi zdravotně postiženými“ (Havlíková; Vencálková, 2008, s. 70). V tomto případě hlavním přínosem je poznání světa, který dosud pro děti byl neznámý (Havlíková, Vencálková, 2008).

4.1.5.9 Participativní a týmové řízení

„Mateřská škola podporující zdraví praktikuje a rozvíjí styl řízení, který je založen na participaci a kooperaci všech zúčastněných. Klíčovou úlohu v tomto procesu má ředitelka, která zodpovídá ve vztahu k veřejnosti za vzdělávací činnost, za koncepci podpory zdraví a za výsledky školy“ (Havlíková, Vencálková, 2008, s. 72). Měla by své zaměstnance dostatečně motivovat a zároveň tak vést k týmové spolupráci. Přístup ke svým zaměstnancům by měl být individuální a její chování by mělo vypadat takto: „aktivně naslouchat, projevovat důvěru, věnovat pozornost pocitům a názorům jednotlivců, dávat příležitost každému vyjádřit se k problémům, projevovat zájem o názory druhých a o výsledky jejich práce, uvědomovat si, že různé situace a různí lidé vyžadují různé přístupy, podporovat otevřenou a obousměrnou komunikaci, vědět, že k životu patří humor, být schopna sebereflexe, neustále získávat a průběžně vyhodnocovat informace ze svých pozorování a kontrolní činnosti“ (Havlíková, Vencálková, 2008, s. 73 - 74).

4.1.5.10 Partnerské vztahy s rodiči

„Mateřská škola podporující zdraví rozvíjí společenství mateřské školy a rodiny jako nejsilnější záruku účinnosti projektu podpory zdraví. Společenství vzniká prolínáním vlivů z rodiny do mateřské školy a opačně na základě vzájemné tolerance, partnerství a otevřenosti“ (Havlíková, Vencálková, 2008, s. 77).

„Rodinou a v rodině je dítě uváděno do kulturního prostředí svého okolí a do života v lidské společnosti. V rodině poznává, jak vypadá soužití mezi lidmi, a seznamuje se s hodnotovým žebříčkem. Kvalita vztahů v rodině, její osobitý životní styl i její přístupy k péči o dítě výrazně ovlivňují jeho fyzické, psychické i sociální zdraví“ (Havlíková, Vencálková, 2008, s. 77).

Mateřská škola chápe rodiče jako své nejdůležitější partnery a na vztazích s nimi jim záleží. Poskytuje jim informace o chodu mateřské školy, předkládá jim dokumenty se svými návrhy na zlepšení kvality výuky, organizuje pro ně různé setkání během roku, kde se účastní akcí školky a mají možnost se podílet na jejím provozu.

„Učitelky využívají každodenního setkávání s rodiči a hovoří s nimi o dítěti. Prohlubují tak své poznatky o něm a dávají tím rodičům najevo zájem pochopení pro potřeby jejich dítěte“ (Havlínová, Vencálková, 2008, s. 79). Rodiče mají možnost konzultovat s učitelkami rodinné problémy, které by se mohly odrazit na chování dítěte, dále mají možnost prokonzultovat své názory a mohou požádat o pomoc v případě problémů (Havlínová, Vencálková, 2008).

4.1.5.11 Spolupráce mateřské školy se základní školou

„Mateřská škola podporující zdraví usiluje o součinnost se základními školami v okolí, aby tím pomohla vytvářet podmínky pro nestresující, plynulý přechod dětí z mateřské školy do 1. ročníku školy základní. Pohoda prvňáčků je jedno z významných kritérií programu podpory zdraví“ (Havlínová, Vencálková, 2008, s. 82).

Spolupráce mateřská a základní školy by měla spočívat v setkání učitelek mateřské školy a učitelek prvních tříd školy základní. Při těchto setkáních by měl být připraven společný plán zdravého přechodu dětí z mateřské do základní školy, např. pomocí „předadaptačního období“ dětí. Do tohoto období můžeme zahrnout návštěvy dětí z mateřských škol v základní škole, učitelé základní školy se účastní v programu mateřské školy a další společné programy mimo školu (výlety, odpolední hry apod.) (Havlínová, Vencálková, 2008).

Mateřské školy poskytují informace o základních školách rodičům nastupujících prvňáčků. Též pořádá pro rodiče ve spolupráci s odborníky různé přednášky, konzultace a semináře o období nástupu jejich dětí do prvních tříd. Mateřská škola dále probírá s jednotlivými rodiči možnosti odkladu školní docházky, pokud si to přejí (Havlínová, Vencálková, 2008).

4.1.5.12 Začlenění mateřské školy do života obce

„Mateřská škola podporující zdraví je součástí obce, a tím se stává významnou složkou její stability. Svými aktivitami se podílí na životě a rozvoji obce a kvalitou vztahů uvnitř školy i vztahů s rodiči ovlivňuje celkové klima obce. V rámci svého vzdělávacího programu

doplňuje její kulturně duchovní život. Je institucí, která přispívá k rozvoji základních společenských hodnot, včetně zdravého způsobu života“ (Havlínová, Vencálková, 2008, s. 86).

Mateřská škola je na obci závislá finančně a v míře kompetencí, které jí obec poskytuje, neboť je jejím zřizovatelem. Spolupracuje i s dalšími institucemi (například se základními, středními a uměleckými školami, s knihovnou, muzeem, domem dětí a mládeže, s Policií ČR a Hasiči ČR) (Havlínová, Vencálková, 2008).

„Nejobtížnějším úkolem mateřské školy podporující zdraví ve vztahu k obci bývá ujasnit představitelům místní samosprávy a široké veřejnosti pojem zdravý vývoj dětí“ (Havlínová, Vencálková, 2008, s. 87).

4.2 Projekt „Zdravá abeceda“

Tento projekt je v některých bodech podobný jako program „Podpory zdraví v mateřské škole“, proto jsem vybrala jen zásadní informace, které se tohoto projektu týkají.

„Zdravá abeceda je nový vzdělávací program podporující zdravý životní styl zaměřený na děti předškolního věku. Cílem programu je podpořit prostřednictvím série tematických celků správné návyky pro zdravý životní styl dětí a následně i jejich rodičů. S metodikou jsou seznamování pedagogové mateřských škol prostřednictvím seminářů organizovaných v metodických centrech programu“ (Křístek, *aisis*, 2010)

„Do programu jsou zapojováni rodiče dětí, aby bylo možné dosáhnout skutečné změny v jejich návycích. Trojjedinost oblastí zdravého životního stylu (zdravý pohyb, zdravá výživa, vnitřní pohoda a zdravé prostředí) je držena v každém tematickém celku, jde o odborně komplexní program. Program je postaven na detailním scénáři celého týdne i jednotlivých činností a je podpořen řadou atraktivních pomůcek. Výběr témat je ovlivněn situacemi, kde děti žijí, na prožitcích, které jim umožňují rozhodnout se, jak svůj život vést k vyšší kvalitě a zdraví. Program je sestaven ve spolupráci s předními odborníky na zdravou výživu, pohybové aktivity a psychohygienu. Celý program je podporovaný společností Danone a realizuje jej občanské sdružení AISIS“ (Křístek, *aisis*, 2010).

4.2.1 Metodika programu

„Děti se musí připravovat na to, že i ony samy mají zodpovědnost za své zdraví. Zdravé návyky si děti vytvářejí opakováním správných rozhodnutí v různých situacích“ (Křístek, *aisis*, 2010). Pokud se děti opakovaně setkávají s problematikou zdravého životního stylu, tak se tyto návyky upevňují. „Cílem výchovy je dovedení dětí k samostatnosti a odpovědnosti“ (Křístek, *aisis*, 2010).

Tematické celky vycházejí ze situací, které jsou běžné v životě školky, obsahují scénáře výuky a sady pomůcek, vychází z cílů RVP MŠ a Školy podporující zdraví a jsou ověřeny učiteli MŠ i experty zdraví. Příklady tematických celků: „Co dělá tělo, když se hýbu (měření růstu a sportovního výkonu), „Jak se dělá jídlo“ (příprava jídla – pečení chleba na oslavu či jinou příležitost), „Den pro Adélku aneb Každý je originál“ (oslavba narozenin) a další témata (Křístek, *aisis*, 2010).

4.2.2 Zdravý pohyb

„Pohyb je základní biologickou potřebou dítěte – pokud není tato potřeba uspokojena, dítě „zlobí“. Pohyb a sport zlepšuje zdraví a tělesnou i psychickou zdatnost. Přispívá k duševní i fyzické pohodě, zvyšuje sebevědomí a odolnost. Pomáhá navazovat kamarádství. Učí vyrovnat se s neúspěchem a prohrou. Je ideální prevencí nadváhy. Pomáhá od psychické únavy, napětí a stresu“ (Křístek, *aisis*, 2010).

„Zdravá abeceda“ doporučuje každodenní pohyb. Dětem se stačí pohybovat na dětských prolézačkách, kde jak píše „zdravá abeceda“ přiměřeně posilují a protahují svaly, které u většiny dětí bývají zkrácené. Spontánní činnost je třeba též dodržovat, pokud se dítě nachází ve vhodném a podnětném prostředí, dokáže se pohybovat i několik hodin denně, což je pro něj důležité.

4.2.3 Zdravá výživa

„Výživové desatero pro správný vývoj dítěte: 1. dopřejte jídelníčku pravidelnost i správnou míru dodáte pohybu elán a růstu dostatečnou cílu, 2. strava pestrobarevnější – oku lákavější, tělu prospěšnější, 3. každému jídlu sluší a patří přidat ovoce či zeleninu, 4. pro zdraví kostí denně mléko a mléčné výrobky, 5. sladké a tučné potraviny jen výjimečně, 6. zoubky jsou poklad, co nesnese v čištění odklad! 7. žízeň pitným režimem předžeh! 8. Do jídla netřeba nutit, ale nabízet a být příkladem, jezte proto společně, u stolu, pomalu a v klidu, 9. pustíte-li dítě do kuchtě, na talířku nezbude už nic ke snědení, 10. správný jídelníček je ten, který je pestrý, chutný a s pohybem vyrovnaný (Křístek, *aisis*, 2010).

4.2.4 Vnitřní pohoda

„Psychohygiena, duševní hygiena, je takový soubor opatření, cílem kterého je chránit duševní zdraví a zvyšovat odolnost člověka - dítěte vůči škodlivým vlivům“. (Křístek, aisis, 2010). V tomto případě je potřeba zavést do mateřské školy několik opatření jako je nutnost souhlasu rodičů s programem školy. Rodiče mají právo vyjádřit svůj názor. Dále potřeba střídát aktivní chvíle s možnostmi odpočinku, dodržování struktury činností (řízené nebo neřízené činnosti, které mohou být dále aktivní nebo pasivní). Dalším důležitým bodem je počítat s vývojovými stádii dítěte (např. udržení pozornosti). Měla by být možnost poskytnutí zpětné vazby (Křístek, aisis, 2010).

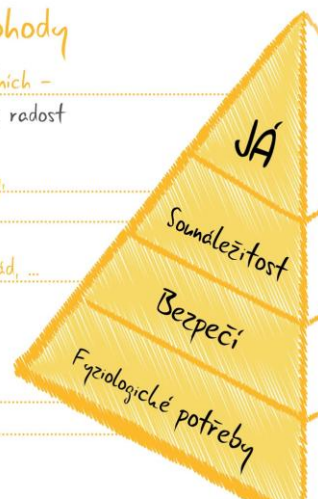
Pyramida vnitřní pohody

Seberealizace a uznání ostatních -
tvorba, sebevýjádření, úspěch, radost

Kamarádi, komunita, kroužky,
širší rodina, ...

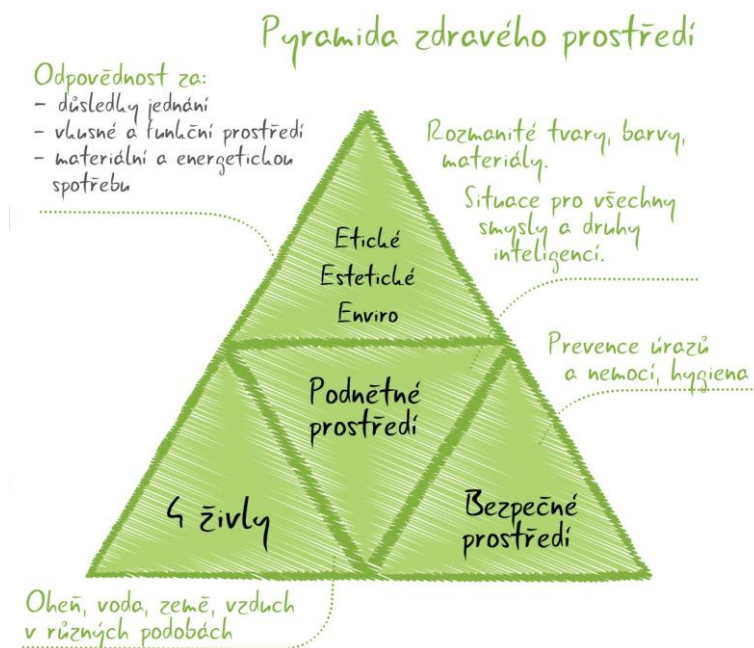
Máma, táta, rodina, domov, řád, ...

Dostatek spánku a pohybu,
jídla, pití, pocit zdraví, ...



Obrázek 1: Pyramida vnitřní pohody

4.2.5 Zdravé prostředí



Obrázek 2: Pyramida zdravého prostředí

(Křístek, aisis, 2010)

Program „Zdravá abeceda“ obsahuje i patero doporučení pro učitele. Zde uvádím několik příkladů, které projekt „Zdravá abeceda“ doporučuje pro zdravou výživu – „snažte se jíst společně s dětmi, často se zvládnou obsloužit samy; kuchařky ať jsou dobrým partnerem ve výchově ke zdravému stravování; umožňujte dětem určovat si velikost porcí a mluvit o jejich výživových potřebách; objevujte s dětmi jídla, která můžete společně připravovat; myslíte na vlastní pitný i stravovací režim“ pro zdravý pohyb doporučuje: „buďte sami pohybově aktivní – zbavíte se napětí, únavy a rozpočíváte i děti; vyhledávejte prostředí, ve kterém děti i vy protáhnete celé tělo; dítě musí trochu riskovat, aby se něco naučilo - "nechte je"; pomáhajte dětem jen v okamžiku, kdy to samy nezvládnou; ne každý může hrát v práci Na jelena – užijte si to.“ Mezi prostředím řadí tyto doporučení: „bezpečí je důležité, vývoj dětí taky – hledejte rovnováhu mezi bezpečnými a podnětným prostředím; vytvářejte s dětmi společně přírodu i člověku přívětivý prostor, ve školce i mimo; děti se od vás učí chovat v každém prostředí, kde jsou s vámi – učte je příkladem; svět je parádní, koukni na něj ... objevujte s dětmi jeho velikost a rozmanitost, vyražte "ven"; využívejte možnosti dotýkat se země, vody, větru i ... slunce“ a na konec pro vnitřní pohodu: „veďte děti k samostatnosti – jim to pomůže, vám odlehčí; nemusíte zvládnout všechno, nikdo není dokonalý; učení je náročné ... najděte si někoho, komu se můžete svěřit; opisování je dovoleno – inspirujte se u Zdravé abecedy i jinde“ (Křístek, *aisis*, 2010).

Tento program popisuje i standart třídy „Zdravé abecedy“, jak by to mělo správně vypadat ve třídě mateřské školy. V rámci zdravého pohybu podporovat každodenní pobyt dětí mimo zdi budovy školky, zajišťovat prostor pro spontánní pohybovou aktivitu uvnitř i venku, pobízet děti k intenzivnímu pohybu minimálně dvakrát v týdnu a podporovat sledování vývoje tělesné zdatnosti jednotlivých dětí. U zdravé výživy podporovat pitný režim (neslazené tekutiny), určování velikosti porcí, zveřejňovat školní jídelníček, aby mohl být vhodně doplňován v rodinách. V rámci vnitřní pohody stanovit pravidla srozumitelná dětem, rodičům i učitelům, respektovat předpoklady jednotlivých dětí, oceňovat individuální pokrok jednotlivých dětí, podněcovat možnost volby v rámci pravidel. A nakonec u zdravého prostředí je důležité, aby se praktické činnosti odehrávaly v reálném prostředí, zásady bezpečnosti byly srozumitelné, využívat pravidlo „snižuj spotřebu, znovu využij a recykluj“, a pátrat po původu, případně podílu na zpracování potravin ve výuce (Křístek, *aisis*, 2010).

5 Charakteristika mateřské školy Brandýs nad Labem

5.1 Mateřská škola, Riegrova 1621, Brandýs nad Labem

Mateřská škola byla otevřena v roce 1978. Právní subjektivita byla škole přiznána od roku 1994. Mateřská škola Riegrova v Brandýse nad Labem je škola pavilónového typu. Pavilony jsou označeny písmeny A, B, C a jsou spojené spojovací chodbou. Všechny tři pavilony mají dvě třídy se svou šatnou a samostatným vchodem. V pavilonu C se v přízemí ještě nalézá bazén, sauna a tělocvična, které jsou využívány dětmi mateřské školy. Tyto budovy obklopuje dále prostorná zahrada s keři, stromy, pískovišti a zahradním vybavením (prolézačky, klouzačky), které slouží k pohybovým aktivitám na čerstvém vzduchu dětí. Mateřská škola je v provozu od pondělí do pátku od 6:30 do 16:30 hodin.

Aktivity mateřské školy

Mateřská škola pořádá **saunování** v zimních měsících, jednou týdně. Děti od 4 let to mohou podle svého zdravotního stavu a zájmu využít, **kurzy plavání** pro starší děti (předškoláky), dle smlouvy s Plaveckým bazénem s.r.o. v Neratovicích. Pořádá se 8 lekcí za rok. **Tanečky**, které mohou navštěvovat děti všech věkových kategorií jednou týdně, **výtvarný kroužek**, který je pořádán pro předškoláky jednou týdně, **kroužek anglického jazyka** mohou navštěvovat děti všech věkových kategorií, k tomu je ale nutný doprovod rodičů. „**Veselé pískání pro zdravé dýchání**“ je výuka hry na zobcovou flétnu, jednou týdně odpoledne, opět je nutný doprovod rodičů, **ozdravný pobyt** je pořádán mateřskou školou jednou za rok, kdy děti vyjedou mimo mateřskou školu, ale i schopnosti zvládnout týden odloučení od rodičů.

RVP Mateřské školy Riegrova, Brandýs nad Labem

„Školní vzdělávací program mateřské školy má název " **Hraj si, ptej se, směj se** " a vychází z Rámcového programu pro předškolní vzdělávání a respektuje hlavní cíle předškolního vzdělávání - rozvojový (rozvíjení dítěte a jeho schopností), hodnotový (osvojení si základů hodnot, na nichž je založena naše společnost) a postojový (získání osobní samostatnosti, schopnosti projevovat se jako samostatná osobnost působící na své okolí)“ (*Mateřská škola Brandýs n./L. – Stará Boleslav Riegrova 1621*, 2012).

Mateřská škola spolupracuje s pedagogickou fakultou Univerzity Karlovy dle možností mateřské školy a potřeb PFUK Praha. Pedagogové mateřské školy pomáhají studentům PFUK seznamovat se a orientovat se ve výchovně vzdělávací práci s dětmi na mateřské škole při vedení praxe a to v oblastech tělesné a hudební výchovy. Zároveň

využívají nových poznatků, které do práce s dětmi na škole naopak přinášejí studenti, dále spolupracuje mateřská škola se Základními školami Palachova a Kostelecká, které pořádají informativní schůzky pro předškoláky a jejich rodiče, a navštěvuje mateřská škola městskou knihovnu Eduarda Petišky v Brandýse nad Labem (*Mateřská škola Brandýs n./L. – Stará Boleslav Riegrova 1621*, 2012).

5.2 Průzkum Mateřské školy Brandýs nad Labem

5.2.1 Pozorování

Cíl: Záměrem pozorování bylo popsat determinanty podmiňující zdravý životní styl v mateřské škole.

Pro své pozorování jsem zvolila několik kritérií. Pozorování bylo **plánované** (co, kdy kde a jak pozorovat), **zúčastněné** (sledování probíhajících aktivit přímo ve zkoumaném terénu s cílem objevit reprezentovat sociální život a proces), **strukturované** (soustředěné pouze jen na vybrané jevy), **otevřené** (vystupujeme otevřeně jako výzkumník) pro učitelky, **uzavřené** (výzkumník vystupuje skrytě) pro děti.

Témata pozorování

- Sociální klima (panující vztahy)
Popis jednání aktérů (dětí a učitelek), řeč, sociální chování (mezilidské vztahy),
- Chod stravování (pestrost, sebeobsluha, úprava jídel, možnost pitného režimu během dne atd.)
- Zajišťování pohybových aktivit
- Prostředí (umět popsat tak, aby si ho někdo nezávislý uměl vizuálně představit; vyhnout se přídavným jménům, jako pohodlný, příjemný atd.)
(dostatečné množství podnětů, rozdělení prostorů – jídelna, část na hraní, část na spaní, prostor na pohybové aktivity, prostor v okolí školky)
- Dodržování denního režimu (střídání činností a odpočinku)

Při první návštěvě této mateřské školy, jsem si mohla prostudovat všechny důležité dokumenty, které jsou k chodu školy zapotřebí. Praktickou část jsem absolvovala ve třídě čtvrté, barvy zelené, kde bylo přihláшено dvacet pět dětí a z toho bylo devět předškoláků a ostatní děti byly mladšího věku. Třídu vedly dvě učitelky, které se pravidelně střídaly. Jedna vždy přišla v 6:30 a odcházela ve 14:00, druhá paní učitelka přicházela v 10:00 a odcházela v 16:30.

Na základě ŠVP mateřské školy nazvaného „*Hraj si, ptej se, směj se*“, rozděleného do tematických bloků 1/ *Zastav se, rozhlédni a naslouchej*, 2/ *Kouzelný barevný podzim*, 3/ *Od adventu do Vánoc*, 4/ *Zimní radovánky*, 5/ *Narodilo se jaro*, 6/ *Hřej, sluníčko, hřej*, měla každá třída rozpracovaný svůj vlastní vzdělávací program. Tento program je rozdělen podle ročních období a každé toto období je rozpracováno do několika témat, které se různě prolínají ve vyučovacích týdnech. Některé důležité body související se zdravým životním stylem nebo alespoň k vytvoření si zdravých návyků, popisuje mateřská škola ve svém RVP „Chceme dětem vytvořit klidné, bezpečné, pohodové a podnětné prostředí, ve kterém mohou objevovat svět, Chceme dětem pomáhat objevovat svět s laskavostí, vzájemnou tolerancí a důvěrou. Chceme dětem poskytnout dostatečný prostor pro hru a volný pohyb, sladit spontánní a řízené činnosti do určité rovnováhy. Chceme dětem pomáhat získat schopnost být samo sebou, získat základy zdravého sebevědomí a sebejistoty. Chceme dětem ukázat, co vše zvládnou a dokážou. Školní vzdělávací program vychází z Rámcového programu pro předškolní vzdělávání a respektuje hlavní cíle předškolního vzdělávání - rozvojový (rozvíjení dítěte a jeho schopností), hodnotový (osvojení si základů hodnot, na nichž je založena naše společnost) a postojeový (získání osobní samostatnosti, schopnosti projevit se jako samostatná osobnost působící na své okolí)“ (*Mateřská škola Brandýs n./L. – Stará Boleslav Riegrova 1621*, 2012).

V týdnu, kdy jsem navštěvovala tuto školu, jsme se nacházeli v tematickém bloku „ZIMNÍ RADOVÁNKY“, který je dále rozdělen do jednotlivých bodů, které se během týdne mohou i různě prolínat. Tento týden je zaměřen na bod „Než půjdeme do školy“, s tím hlavně souvisela návštěva základní školy Palachova 337, která se nachází v blízkosti mateřské školy.

- Bude zima, bude mráz.
- Kamarádi v nouzi (ptáci) – děti měly možnost si vytvořit papírovou vránu.
- Kam se ježek v zimě schoval.
- Než půjdeme do školy.
- Kam odcházejí sněhuláci.
- Tvary a útvary kolem nás.
- Lidské tělo – jak přichází člověk na svět, správná výživa.
- Bludiště stop zvířat.
- Masopust + řemesla – co dělají rodiče.

Sociální klima

Ve třídě panuje velmi příznivá atmosféra. Paní učitelky s dětmi a i naopak děti s učitelkami vycházejí bez větších problémů. Pokud dítě zlobí, paní učitelky ho nechají chvíli v jejich blízkosti stát nebo sedět, záleží na činnosti, a pak ho znovu do aktivit zapojí. Když nějaké dítě někoho uhodí či mu jinak ublíží, musí se mu vždy omluvit. V této třídě se objevuje zřídka žalování, přesto když vznikne, učitelky zakročí s tím, že žalování se nedělá a pokárají děti, pokud uznají, že žalování bylo oprávněné. Paní učitelky mluví s dětmi spisovným jazykem, klidně a vlídně. Připravené činnosti začínají úvodní větou „*A já už se dívám, kdo hezky sedí nebo kdo hezky cvičí apod. ...*“ Pokud se vyskytne nějaký problém, který děti ještě nechápou, snaží se ho vždy vysvětlit. Aktivitu motivují učitelky tím, že pokud připravenou aktivitu zvládli bez nějakého „zlobení“, na závěr si mohou děti vybrat nějakou aktivitu, kterou již hráli a líbila se jim, např. Tučňáci, na hudbu děti napodobují chůzi tučňáků. Dále je motivují tím, že za aktivní účast dostanou nějakou odměnu, např.: sladkost, kterou ovšem dostávají jen jednou za den. Motivace probíhá i za pomoci názorné ukázky, když děti měly zpívat „*O vrabčáčkovi*“, paní učitelka šla nasypat semínka do krmítka, které bylo za oknem. Při činnostech učitelky děti chválí za jejich snahu a píli.

Výživa

Děti dostávají jídlo třikrát denně, svačinu, oběd a přesnídávku. Po celý den mají zajištěn pitný režim, mohou si kdykoliv natočit šťávu z barelu, který se nachází ve třídě. Před stravováním vždy probíhá osobní hygiena, děti si dojdou na toalety, umyjí si ruce a utrou si je do svého ručníku.

Ke svačinám je vždy nějaké nakrájené ovoce nebo nakrájená zelenina, kterou si děti mohou vzít z velké uzavíratelné mísy. V míse je to z toho důvodu, že děti všechnu zeleninu nebo ovoce nejedí, a tak si mohou vybrat z různých druhů. Z pozorování vím, že děti nad ovocem a zeleninou „neohrnují nos“ a všichni si poctivě nabírají.

Při svačině a přesnídávce si děti rozprostnou ubrus, přinesou tácky z kuchyňky a vyčkávají v řadě u stolu, který je k tomu určen. Tam paní učitelka přinese velkou mísu s ovocem nebo zeleninou a velký tác většinou s půlkami krajíce chleba s nějakou pomazánkou. Tyto půlky ještě paní učitelka krájí na čtvrtky, protože některé děti, spíše mladšího věku, tak velký kus nesní. Děti si na tác berou postupně nakrájené ovoce nebo zeleninu a chleba. Vše si odnesou na své místo a jdou do kuchyňky pro hrníček s nápojem (mléko, kakao, čaj), který si též přinesou na své místo, a v poklidu svačí. Pokud někdo chce ještě přidat, má

možnost i pouze namazaný krajíc chleba s máslem. Po svačině si děti samy odnáší použitý tác a hrneček do kuchyňky, kde je k tomu určené místo. Na závěr složí ubrus a uklidí ho na své místo.

Oběd začíná rozprostřením ubrusu, děti si vezmou dále příbory, polévkové talíře a připravenou šťávu z kuchyňky. Polévku jim nalévají paní učitelky. Po dojedené polévce, si děti odnáší špinavý talíř do kuchyňky, kde mají vyhrazené speciální místo na použité nádobí. Hlavní jídlo jim nandává paní kuchařka v kuchyňce, a odtud si děti tento pokrm odnáší na své místo. Po jídle opět děti odnáší talíř do kuchyňky a to, co nesnědí, sesypou samy do speciálního kbelíku. Spolu s dětmi obědvají i paní učitelky, které jim jdou příkladem. Obě se starají o to, aby všechny děti něco snědly. Pokud některé dítě něco nechce, snaží se ho povzbudit, aby alespoň pokrm ochutnal. Na druhou stranu děti, které si chtějí ještě přidat, mají tu možnost u paní kuchařky, která je během oběda v kuchyňce přítomna. Po obědě děti opět složí ubrus a uklidí ho na své místo. Pokud někdo už odchází domů, dostává odpolední svačinu s sebou, kterou si samy zabalí.

Přesnídávku děti mají po odpočinku. Probíhá za stejných podmínek jako dopolední svačina.

Tabulka č. 1

JÍDELNÍ LÍSTEK 30. 01. – 03. 02. 2012	
Pondělí	
1.	rohlík, pomazánka z taveného sýra se šunkou, mléko, jablko, pomeranč, kiwi
2.	vývar s masem a těstovinou; čočka na kyselo, vejce, okurka, šťáva
3.	chléb, paštiková pomazánka, švestkový čaj
Úterý	
1.	chléb, budapešťská pomazánka, mléko, rajče, paprika, ředkev, salátová okurka, mrkev, pórek
2.	zeleninová polévka s kuskusem; vepřová plec na pórku, šumavský bramborový knedlík, šťáva
3.	ovocná přesnídávka, piškoty, borůvkový čaj s rakytníkem
Středa	
1.	slunečnicový toustový chléb s Perlou, bílá káva, jablko, banán, mandarinka
2.	květáková polévka; štěpánská hovězí pečeně, rýže, šťáva
3.	chléb, tvarohová pomazánka, hruškový čaj se zázvorem
Čtvrtek	
1.	chléb s Lučinou, mléko, rajče, paprika, mrkev, salátová okurka, ředkev
2.	rajská polévka s rýží; pečené kuře, dušená mrkev, brambory, šťáva
3.	chléb s medovým máslem, broskvový čaj
Pátek	
1.	chléb, pomazánka ze strouhaného sýra, mléko, jablko, banán, pomeranč
2.	kapustová polévka s masem; zapečené těstoviny se špenátem, salát z červené řepy, šťáva
3.	chléb, pomazánka z rybího filé, lipový čaj

1. Svačina, 2. Oběd, 3. Přesnídávka



Obrázek 3: prostírání na oběd.



Obrázek 4: prostírání na oběd.

Pohyb

Děti v této třídě se věnují pohybovým aktivitám každý den. V pondělí děti cvičí s paní učitelkou v tělocvičně po dobu 45 minut. Průběh cvičení je následující: rozcvičovací část (běh kombinovaný s různými jinými cviky), zdravotní část (rozcvička), cvičení na náradí a klidová část (zklidnění). V tělocvičně je možnost využívat laviček, žíněnek, molitanových částí, které lze spojit dohromady, klouzačky, žebřin a malého basketbalového koše umístěného na žebřinách. Tělocvična je pokrytá kobercem.

Od úterý do pátku, děti cvičí s paní učitelkou ve svých třídách 15- 20 minut na koberci s volným prostorem většinou za puštěné hudby. Paní učitelky mají možnost využívat i balančních pomůcek jako je Overball. Cvičení v tělocvičně i ve třídě je zároveň součástí otužování, děti se vysvléknou ze svých punčocháčů nebo tepláků a jsou pouze v tričku a spodním prádle. V prostorách mateřské školy se nachází i sauna, která je v provozu většinou od prosince do jara. Každý týden ve čtvrtek se děti mohou za souhlasu rodičů tímto způsobem otužovat.

V mateřské škole se zaměřují na cvičení nápodobou, sladěním pohybu s rytmem, hudbou, tempem, manipulaci s míčem, koordinaci oka, ruky, cvičení pozornosti (s písmeny), dále cvičení na udržení rovnováhy, trénování postřehu, koordinace, přiměřené posilování a protahování svalů.

Pohyb venku je zajištěn v tomto zimním období procházkou do „Panské zahrady“ na louku, kde se děti mohou volně pohybovat. Děti ve většině případů hrají ve skupinkách na honěnou. Vše se odehrává pod dohledem učitelek. V teplejších obdobích děti mohou využít zahrady, která se rozprostírá kolem mateřské školy. Tato zahrada je vybavena velkým pískovištěm, klouzačkami, prolézačkami a dalšími atrakcemi.

Tabulka č. 2

REŽIM DNE	
Čas	Aktivity
6:30 – 9:00	příchod dětí, volné hry, individuální práce s dětmi, rozhovory s rodiči
9:00 – 9:15	tělesná cvičení
9:15 – 9:30	hygiena, svačina
9:30 – 10:15	výchovně vzdělávací činnost (dle třídního plánu, aktuální situace ...)
10:15 – 11:45	pobyt venku
11:45 – 12:15	oběd
12:15 – 12:45	příprava na odpočinek, četba, poslech pohádek, hudby
12:45 – 14:00	odpočinek, relaxace
14:00 – 14:30	odpolední svačina
14:30 – 16:30	volné hry, individuální aktivity dětí, kroužky, pobyt na školní zahradě, rozhody domů, rozhovory s rodiči při předávání dětí

- režim dne je přizpůsoben věku dětí, vychází ze základních potřeb a je upraven tak, aby nedocházelo k poškození fyzického ani psychického zdraví dětí



Obrázek 5: tělesná cvičení.



Obrázek 6: tělesná cvičení.

Prostředí

Nejen mateřská škola, ale i třída má několik prostor pro zdravý vývoj dětí. V šatně, do které vstoupíme po schodech, má každé dítě chodící do této mateřské školy své místo označené svou značkou. Z šatny vstoupíme do umývárny, kde se nachází malá umyvadla v nízké výšce, polička s kelímky, kde mají děti své kartáčky, dále na háčkách své ručníky a hřebeny v závěsném kapsáři. Vedle umývárny jsou toalety. Toalety, umyvadla i závěsné háčky jsou uzpůsobeny velikosti dětí. Z umývárny se dostaneme do třídy, která je vybavena šesti stoly, z toho jeden je pro paní učitelky. Rohy stolů jsou zakulacené. Volné prostranství s kobercem, kde si děti mohou hrát s různými hračkami, které jsou umístěny v úložných prostorách podél stěny, se nachází po naší pravé ruce. Nachází se tam i různé dětské koutky, jako kadeřnictví, kuchyňka a obchod. Vše je umístěno v úrovni očí dětí, tak aby viděly, s čím vším si mohou hrát. Pokud si jdou s něčím hrát, musí se vždy zeptat paní učitelky.

Postýlky se připravují v 11:00 hodin do prostoru s kobercem. Tyto postýlky jsou uloženy v prostoru za závěsem, aby nebyly překážkou. Děti jsou po úklidu hraček z tohoto prostoru odvolány a vybírají si klidnou aktivitu ke stolu.

Velmi kladně hodnotím dřevěnou ochranu topení, aby se děti nezranily. Prostředí je vzdušné, dobře větratelné a světlé. Ve třídách se dále objevuje množství dřevěných hraček, domečky, pexesa, puzzle, stavebnice, autodráha. Výzdoba třídy a všech jejích prostor je z výsledků výtvarné činnosti dětí. V tomto týdnu můžeme na nástěnkách najít obrázky dětí se zimní tematikou.



Obrázek 7: zahrada mateřské školy.



Obrázek 8: koberec s volným prostranstvím.



Obrázek 11: prostor se stoly.



Obrázek 10: postýlky pro děti.



Obrázek 12: umývárna.



Obrázek 13. umývárna.

5.2.2 Dotazování

V mateřské škole jsou 4 třídy. Každá třída má 2 učitelky. Dotazníky (viz. příloha E) jsem předložila všem učitelkám, které mi je s ochotou všechny vyplnily.

Otázka č. 1 – Kolik let už vyučujete v této mateřské škole?

Z těchto údajů vyplývá, že učitelky působí v mateřské škole v průměru 19,6 let a dá se tedy usoudit, že většina bude mít bohaté zkušenosti. Jedna paní učitelka působila v mateřské škole 1 týden, přesto jsem jí dotazník předala.

Graf č. 1

2a) Pokud jste odpověděl(a) ano, v jakém věkovém rozmezí se děti ve třídě setkávají?

V dotazníku odpověděly dvě učitelky 4-7 let. Jednou se objevily odpovědi, 3 – 5 let;

3,5 – 6,5 let; 4 – 6,5 let

Věkové rozmezí je maximálně 2 roky (uvádí paní ředitelka)

2b) Pokud jste odpověděl(a) ne, v jaké věkové složení se děti u Vás ve třídě nachází?

Jedna z učitelek odpověděla ne a zároveň dodala věkové složení třídy, kterou má na starost 4 – 6 let; 4,5 – 6 let; 5 – 6 let

Otázka č. 2 - Upřednostňujete věkově smíšené třídy?

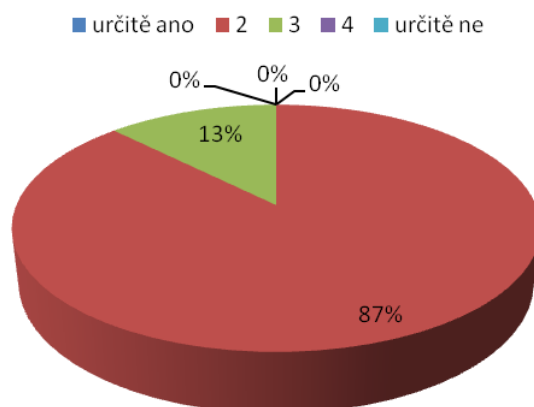


Graf č. 2

Denní řád nelze zcela každý den dodržet. Ve třídě, ve které jsem působila jako praktikant, se měnil denní řád v pondělí, protože děti měly jako hlavní vzdělávací činnost pohybovou aktivitu v tělocvičně po dobu 45 minut, a proto byla svačina posunuta až na pozdější dobu. Dále měla tato třída navštívit

v jeden den základní školu, proto by odpadla hlavní vzdělávací činnost a ranní tělesná cvičení. Z hlediska venkovní minusové teploty se toto setkání neuskutečnilo.

Otázka č. 3 - Dodržujete vždy denní řád?



Graf č. 3

Jak je vidět z grafu, někteří nejsou zcela spokojeni s režimem dne. Řada připomínek byla k odpolední svačině. Některé učitelky by ji chtěly posunout na pozdější dobu. V tom je ovšem problém, co se týče pracovních hodin kuchařek, které v mateřské škole pracují.

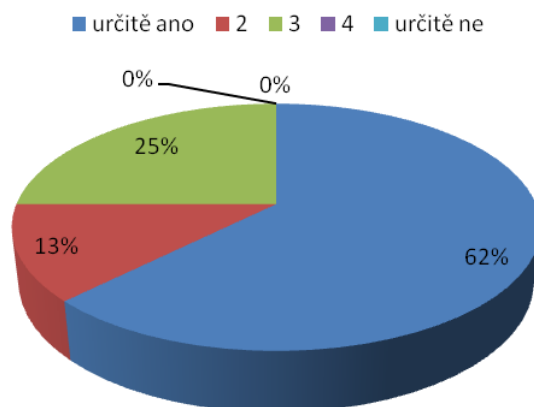
Graf č. 4

Děti mají dostatek času pro svou volnou hru (při ranních příchodu, mezi vzdělávací činností a pobytem venku a po odpočinku). Když jsem týden působila v mateřské škole, děti nechodily ven, protože byly velké minusové teploty. Tyto prostoje se zaplnily volnou hrou pro děti.

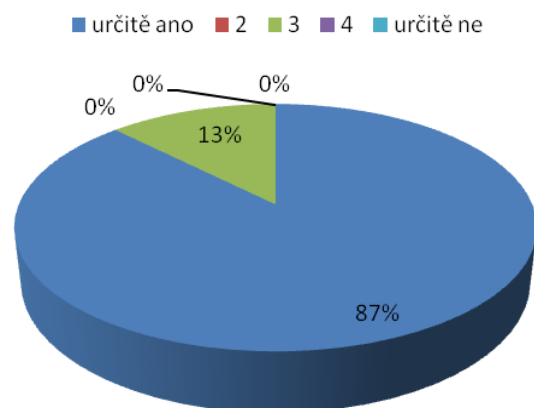
Graf č. 5

Děti mají určená pravidla pro volnou hru. Z pozorování vím, že děti než si s něčím jdou hrát, musí se zeptat paní učitelky. Když si děti už s hračkami nechtějí hrát, musí si je nejdříve po sobě uklidit a potom si mohou vzít nějakou jinou hračku.

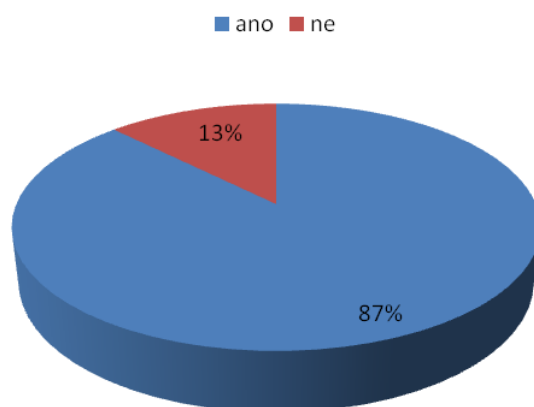
Otázka č. 4 - Jste spokojen(a) s režimem dne pro děti?



Otázka č. 5 - Mají děti časový prostor pro volnou hru?



Otázka č. 6 - Máte určená pravidla pro volnou hru?



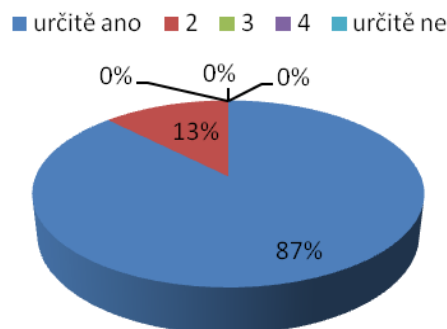
Graf č. 6 a Graf č. 7

Děti ve většině případů provádí obsluhu samy. Při oblékání v zimním počasí dětem pomáhají paní učitelky, které kontrolují, jak jsou děti řádně oblečeny, popřípadě dětem upraví oblečení. Obouvají se též samostatně, některým dětem však dělají problémy tkaničky, které si neumějí zavázat. Obsluhu na toaletě zvládají bez problémů. Zuby si čistí také samy, pastu jim dávají paní učitelky. Při stolování si připravují místo a uklízí použité nádobí. Při česání některé holčičky potřebují pomoci, protože mají dlouhé vlasy a uvázat culík je pro ně někdy obtížné.

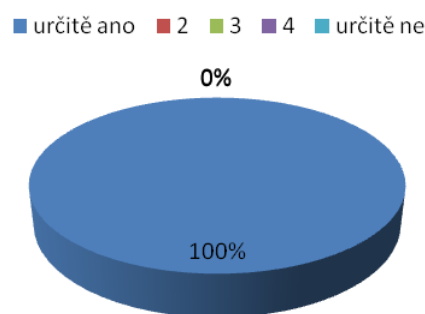
Graf č. 8

Většina učitelek je spokojena s vybavením a možnostmi školní zahrady. Kolem mateřské školy je velká prostorná zahrada s dětským hřištěm, kde mohou děti aktivně trávit pobyt venku za dohledu paní učitelek. V zahradě najdeme velké pískoviště, různé prolézačky a klouzačky, žebřiny a dřevěnou mašinku.

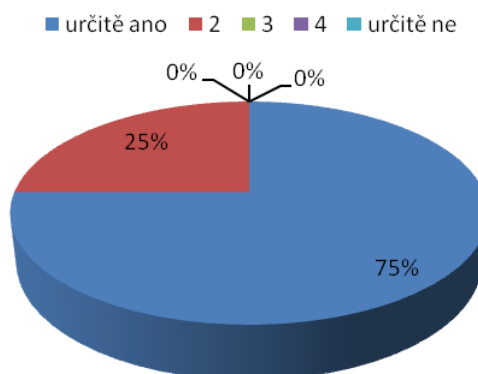
**Otázka č. 7 - Mají děti možnost rozvíjet sebeobslužné návyky?
- při česání.**



**Otázka č. 7 - Mají děti možnosti rozvíjet sebeobslužné návyky?
- na toaletě, při oblékání, při obouvání, při čištění zubů, při stolování.**



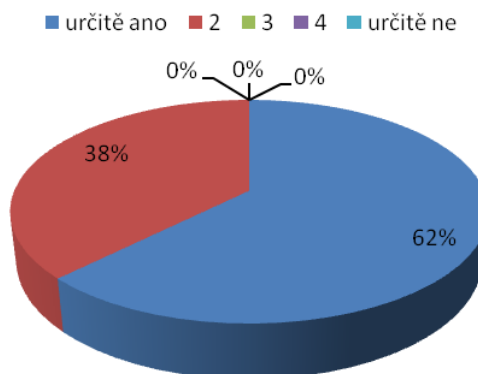
Otázka č. 8 - Jste spokojen(a) s vybavením a možnostmi školní zahrady?



Graf č. 9

Většina učitelek je spokojena. Mateřská škola má mnoho prostor pro uspokojování dětských potřeb. Jsou to: třídy s kobercem a částí se stoly, umývárnu, toaletami, šatnou, kuchyňkou pro výdej jídla. Dále najdeme v prostředí mateřské školy možnost využití sauny, bazénku a tělocvičny.

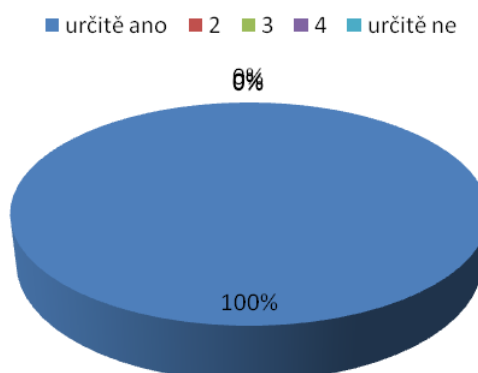
Otázka č. 9 - Jste spokojen(a) s vybavením a možnostmi v prostředí mateřské školy?



Graf č. 10

Ano, střídají. Ráno si děti mohou hrát s čímkoliv. Tato část je potom následována rozcvičkou. Dále děti svačí a po ní je připravena vzdělávací činnost. Pokračuje se volnou hrou, než paní učitelky rozhodnou jít ven. Po obědě děti odpočívají. Po odpočinku je přesnídávka, a po ní vyplňují děti různé pracovní listy. Na závěr, než je rodiče vyzvednou ze školky, si mohou zvolit jakoukoliv hru.

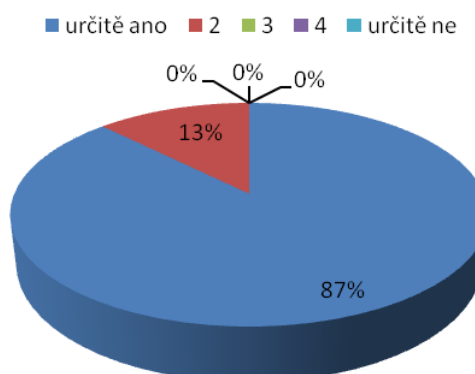
Otázka č. 10 - Střídají se pravidelně činnosti s odpočinkem?



Graf č. 11

Děti chodí na procházky do nedaleké Panské zahrady. Pokud se stane, že jsou teploty pod nulou, děti chodí pouze na krátkou procházku kolem mateřské školy. Pokud se teploty pohybují pod -10 stupni, děti zůstávají ve třídě.

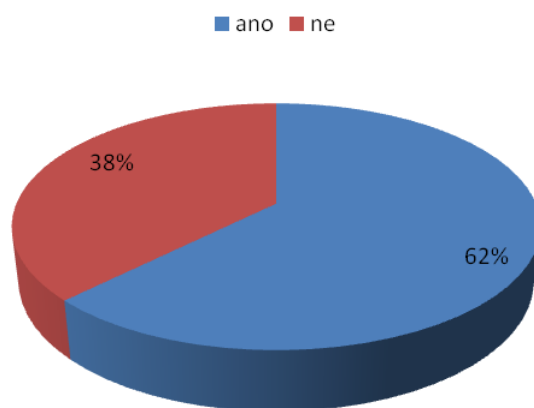
Otázka č. 11 - Chodíte na procházky i mimo prostory mateřské školy?



Graf č. 12

Podle odpovědí, které učitelky zaškrtnuly v dotaznících, se domnívám, že odpad se třídí jen částečně (papír). Když jsem mluvila s paní ředitelkou, plánují v budoucnosti zavést kontejnery na tříděný odpad.

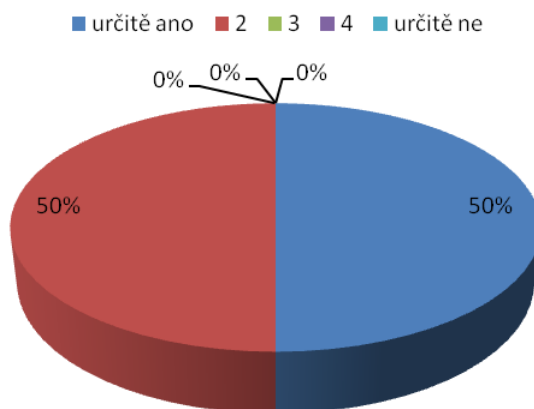
Otázka č. 12 - Třídíte v mateřské škole odpad?



Graf č. 13

Většina učitelek je spokojena s chodem stravování. Jak vidíme z grafu, čtyři učitelky odpověděly určitě ano, a čtyři učitelky zaškrtnly číslo dvě. Děti si prostřout ubrus, připraví si příbory a talíře a samy si chodí pro pokrmy.

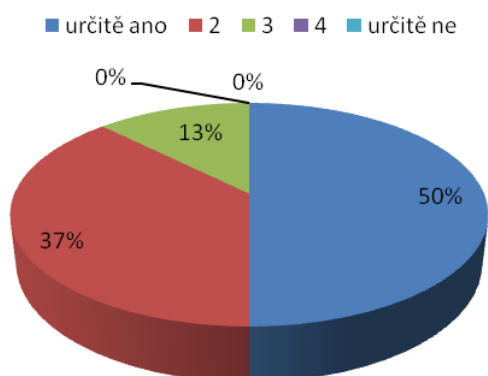
Otázka č. 13 - Jste spokojn(a) s organizací stravování?



Graf č. 14

Na tomto grafu vidíme, že některé učitelky jsou spokojené, ale polovina z nich by určitě chtěla něco změnit. Učitelky méně spokojené by chtěly více obměňovat jídelní lístek, protože se jídelní „menu“ často opakuje.

Otázka č. 14 - Jste spokojen(a) se skladbou jídla pro děti?



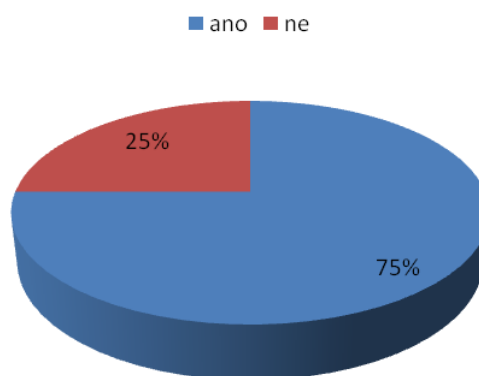
Otázka č. 15 – Jak je organizovaný odpočinek po obědě?

- Děti odpočívají na lehátku (odpovězeno dvakrát)
- Délka odpočinku se řídí podle věku dětí.
- Děti si poslechnou pohádku a odpočívají. Ty, které nespí, jsou ukázněné, mohou vstávat dříve, kreslit si, skládat puzzle nebo tiše plnit úkoly (odpovězeno pětkrát)

Graf č. 15

Během odpoledního odpočinku všechny děti nespí, ale ty, co nespí, odpočívají. Jak vyplývá z předchozí otázky, ty, co jsou ukázněné, mohou vstávat dříve a zabavit se kreslením či jinou aktivitou.

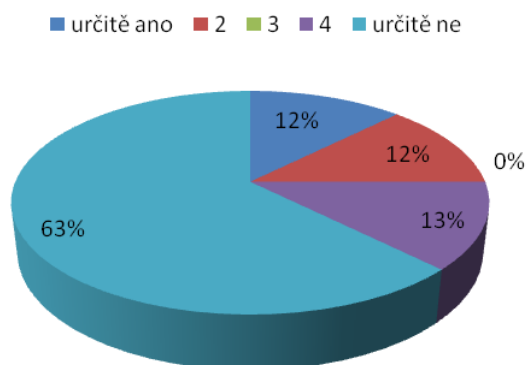
Otázka č. 16 - Během odpoledního odpočinku spí všechny děti?



Graf č. 16

Většina učitelek odpověděla, že děti nepotřebují dospávat. Přesto kdyby přišel někdo opravdu hodně unavený, tak by nebyl problém vytáhnout lehátko. Paní učitelka, která působí v mateřské škole pouze jeden týden, odpověděla ano. Podle toho usuzuji, že ještě není tak zcela zaběhlá v chodu mateřské školy.

Otázka č. 17 - Pokud potřebuje dítě ranní dospávání, má možnost odpočinku?



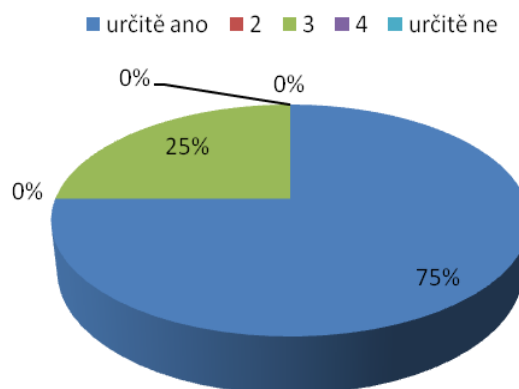
Graf č. 17

Většina učitelek je spokojena. Přesto se ale našly dvě učitelky, které zaškrtnuly číslo tři, což znamená, že asi zcela nebudou spokojeny se vztahy uvnitř mateřské školy. Když jsem tam působila na pozorování, žádné konflikty mezi učitelkami jsem neobjevila.

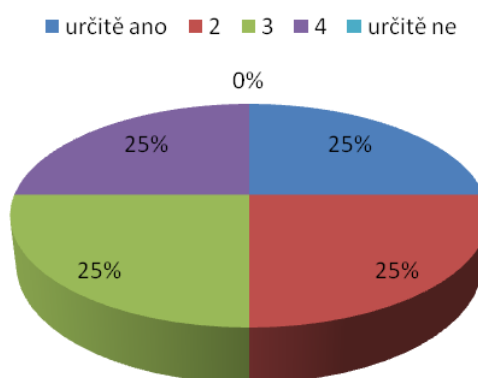
Graf č. 18

U tohoto grafu se zcela informace rozcházejí. Dá se říci, že polovina učitelek má dostatek informací o dětech a druhá polovina jich dostatek nemá. Přesto se divím, že učitelky nejsou informované od rodičů o dětech, jelikož tato mateřská škola organizuje řadu akcí, kterých se mohou rodiče zúčastnit, a tak přispět k celkovému pozitivnímu klimatu mateřské školy (viz. otázka č. 20).

Otázka č. 18 - Jste spokojen(a) se vztahy s Vašemi kolegy(němi)?



Otázka č. 19 - Máte od rodičů dostatek informací o dětech?



Otázka č. 20 – Jaké akce pořádáte v mateřské škole pro podporu spolupráce s rodiči?

- Besídky (např. vánoční besídka s posezením s cukrovím), masopust, zdobení perníčků, možnost návštěvy rodičů během dopoledních činností (po dohodě), den otevřených dveří, pasování na školáky, průběžné individuální rozhovory, pomoc při výletech, informační schůzky, poradenská pomoc pedagogů, účast rodičů při plnění RVP.

Otázka č. 21 – Co byste chtěl(a) změnit?

- Jídelní lístek, který se neustále opakuje.
- Nyní nic, jsem již v důchodu.
- Financování škol od MŠMT. Administrativní práci, které by mohlo být méně.
- Méně dětí ve třídě. Pokud se ve třídě nachází problémové děti, měl by mít přístup do třídy psycholog.
- Časové posunutí svačiny.
- Větší spolupráci s odborníky při problémech s dětmi.
- Lepší spolupráce s psychologem a učitelkou a rodiči. Vzdělávací akce pro rodiče zaměřené na výchovu v rodinách. Lepší stravování.

5.2.3 Vyhodnocení

Velmi mě překvapilo, že paní učitelky i paní ředitelka byly tak ochotné, že mi vyplnily všechny dotazníky, a tak vyjádřily svůj názor. Největším problémem je získávání informací od rodičů, i když tato mateřská škola pořádá mnoho společných akcí pro rodiče a děti. U stravování je problémem skladba jídelníčku, který se opakuje a organizace. Skladbu jídelníčku lze obměňovat častěji a organizace stravování podle mého názoru probíhá zcela správně. V ostatních otázkách se neobjevovaly větší výkyvy a většina učitelek se shodla.

Následující kapitola je o realizovaném programu a jeho vyhodnocení, kterou jsem navrhla po prozkoumání současných programů týkajících se této problematiky a výsledků dotazování učitelek. Do svého návrhu jsem zakomponovala i spolupráci rodičů. Organizaci stravování jsem zanechala stejně, jak funguje doposud, děti si samy připraví ubrus, příbory, talíře a nápoje. Pozměnila jsem přípravu některých svačin, kdy si děti sami namažou chléb a nakrájí ovoce nebo zeleninu.

6 Návrh a vyhodnocení realizovaného programu

Návrh lekce se bude týkat podpory zdravého životního stylu. Tato lekce bude probíhat víkendově v prostorách mateřské školy od 8:00 do 17:00 v sobotu i v neděli. Děti budou mít zajištěné stravování. Představím dětem zážitkovou formou různé aktivity, které vedou k rozvoji zdravého životního stylu u dětí předškolního věku. Program je zaměřen na tyto oblasti: zdravou výživu, zdravý pohyb, zdravé prostředí a vnitřní pohodu.

VĚK

4-6 let

Programu se účastnilo 20 dětí z celé mateřské školy. Celým víkendem jsem provázela děti jako lektor, nápomocná mi byla vždy jedna učitelka. S programem zaměřeným na zdravý životní styl jsem informovala ředitelku mateřské školy.

MÍSTO KONÁNÍ

Mateřská škola, Riegrova 1621, 250 01 Brandýs nad Labem

CÍLE (inspirace od projektu „Zdravá abeceda“ a „Zdravá mateřská škola“)

- Podpora správných návyků pro zdravý životní styl za pomoci připravených tematických celků.
- Získávání zkušeností a motivace pro péči o své zdraví a pozitivní postoj k pohybovým aktivitám, ke zdravé stravě, a budou usilovat o vnitřní pohodu.
- Děti vyjmenují základní prvky zdravého životního stylu (zdravá výživa, zdravé prostředí, zdravý pohyb a vnitřní pohoda) a jsou schopni vyjmenovat alespoň pět věcí z každé oblasti zaměřené na zdravý životní styl.

MOTIVACE

Hlavní inspirací byla pro mě kniha „Filipova nová dobrodružství“ od Kaminské Renaty a Poppera Pepy. Její hlavní děj nás bude provázet celým víkendem. Budeme se nacházet na různých ostrovech plných dobrodružství (Ostrov Pohoda, Ostrov Strava – Filip v laboratoři pana Stravy (str. 43), Ostrov Pohyb – Filip objevuje pohyb (str. 133), Ostrov zdravého prostředí (dále Ostrov zdravá školka) Aktivita budou střídány odpočinkem a volnou hrou dětí. Celým programem nás bude provázet pan Doktor Příroda a Filip, kteří budou ztvárnění pomocí maňásků.

Pomůcky na vytvoření ostrovů: velké balicí papíry, nůžky, tempery, štětec, obrázky, lepicí guma.

Tabulka č. 3

REŽIM DNE	
Čas	Aktivity
8:00 – 8:30	příchod dětí, úvod
8:30 – 10:00	Aktivita ZŽS
10:00 – 10:30	hygiena, svačina
10:30 – 12:00	Aktivita ZŽS
12:00 – 12:30	Oběd
12:30 – 14:00	Odpočinek, poslech hudby
14:00 – 15:00	Aktivita ZŽS
15:00 – 15:30	Hygiena, svačina
15:30 – 17:00	Aktivita ZŽS
17:00 – -	Zhodnocení dne, odchod domů

SOBOTA – téma ZDRAVÉ PROSTŘEDÍ a ZDRAVÁ VÝŽIVA

Dopolední blok - ZDRAVÉ PROSTŘEDÍ – OSTROV ZDRAVÁ ŠKOLKA

8:00 – 8:30

Úvod

S dětmi sedím v kroužku a začínám svůj program. Připravila jsem si pro Vás program, ve kterém se budeme nacházet na různých ostrovech a na nich zažijeme různá dobrodružství. Celým víkendem nás bude provázet Doktor Příroda (ukázka maňásku), který rád cestuje po světě, a my ho s Filipem (ukázka maňásku) budeme na jeho výpravách doprovázet.

Místo konání: koberec s velkým prostorem pro různé aktivity.

8:30 – 10:00

1.) Seznamovací aktivita – „Míč a jména“

Z oddílu „A kdo jsi ty?“ na str. 14 z knihy „*Hry pro tříleté a mladší děti*“ od Almutha Bartla a Cornelia Nitsche, jsem vybrala hru „**Míč a jména**“, „její pravidla jsou následovná: „dětí utvoří kruh a házejí si míčem. Ten, kdo právě chytá, se představí: „Já jsem Martina.“ Martina hodí míč dalšímu dítěti, které se také představí. Hází se dál, dokud každé dítě aspoň jednou nepříjde na řadu. Nyní se hra obrátí. Eliška má míč a řekne: „Ty jsi Martina!“ a hází. Ten, ke komu letí míč, však chytá, jen když zaznělo opravdu jeho jméno; jinak nechá míč spadnout“ (Bartl, Nitsch, 2003, s. 14).

Pomůcky: míč.

Místo konání: koberec s velkým prostorem pro různé aktivity.

Metody: pohybová činnost spojená se cvičením paměti.

Hodnocení: Děti si při této aktivitě procvičily hod míčem a zároveň si zopakovaly jména svých i nových spolužáků pro tento víkend. Tato aktivita dětem nedělala žádné problémy. Já jsem si nakonec zopakovala všechny jména, abych mohla děti oslovovat jejich jmény.

MOTIVACE

Krátká úvodní ukázka z knížky (str. 6)

Klárko, Tome, nezajedeme za panem doktorem Přírodou? Navrhl jednou po obědě Filip. „Už dlouho jsme za ním nebyli.“ „To je skvělý nápad!“ zaradovala se Klárka s Tomem a všichni vyrazili na cestu.

2.) „Letadélko“

A teď se postavíme, rozpažíme ruce a uděláme „letadélko“. Společně doletíme na ostrov s názvem „Ostrov zdravá školka“. Stoupneme si všichni kolem dokola tohoto ostrova (na „ostrově“ – velký balicí papír vystříhnutý kulatého tvaru - je pouze nápis) a já se zeptám, jak se dětem tady ve školce líbí? Co se jim tady líbí nejvíc a co nejméně? Proč? Následují odpovědi a vyvození, co by tam správně mělo být, aby to byl ostrov „Zdravá školka“.

Místo konání: koberec s velkým prostorem pro různé aktivity.

Hodnocení: „letadla“ až na některé menší srážky bezpečně přistály na ostrově. Když jsem se dětí zeptala, co se jim nejvíce líbí ve školce, většinou se shodly na tom, že se jim líbí hračky, paní učitelky, pohybové aktivity v tělocvičně, kamarádi (některé je i jmenovaly), spaní po obědě a malování. U hraček jsem se zeptala, jaké hračky se jim nejvíce líbí? Odpověď byla „kulička“, „pets“, autíčka, stavebnice lego, „barbie“. Na tyto odpovědi, jsem se jich zeptala, jestli pak nevědí, z čeho jsou tyto hračky vyrobené? Nastalo ticho a na to jsem řekla, že to nevádí a většina hraček je z umělé hmoty, a jelikož my chceme mít zdravou školku, měli bychom v ní mít hračky z přírodních materiálů, a to je třeba dřevo, dřevěné hračky. Navrhla jsem proto dětem, aby se podívaly kolem sebe a ukázaly na hračky z dřevěného materiálu. K tomu, co se jim líbí nejméně, bylo řečeno velmi málo, a to ve většině případů se jednalo o stravování resp. „jídlo“. Děti nemají v oblibě některé pokrmy, které jim paní kuchařky chystají. Potom jsme si začali vyprávět o prostorách mateřské školy. Nejvíce se dětem líbí tělocvična, protože všichni mají rády veškeré pohybové aktivity, a dále koberec s volným prostranstvím, kde si mohou děti hrát s různými hračkami. Na závěr jsme se shodli, že zdravá školka by měla vypadat jako ta, do které chodí děti teď a s vybavením, které by bylo většinou ze dřeva.

10:00 – 10:30

Svačina

Toustový chléb s medovým máslem, ovoce a mléko.

10:30 – 12:00

3.) Aktivita – „Vytvoření si vlastní zdravé školky“

Vytvoření si vlastní zdravé mateřské školy, tím že děti budou na ostrov „Zdravé školky“ nosit na různé předměty, které by tam chtěli mít – budou mít možnost výběru hraček z přírodních materiálů a plastových hraček. Podotýkám, že na ostrově je ještě nalepeno pár obrázků k inspiraci.

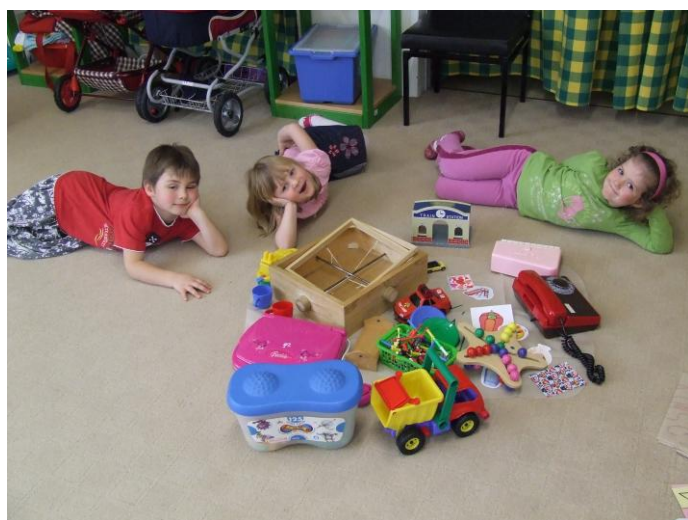
Po skončení aktivity si všichni opět sesedneme k ostrovu a já se dětí zeptám, co si vybraly za předměty a proč by je chtěly mít právě na tomto ostrově.

Pomůcky: velké balicí papíry, kameny, klacíky, výběr dalších hraček, které se nacházejí ve škole. (dřevěné a plastové)

Místo konání: koberec s velkým prostorem pro různé aktivity.

Metoda: dětská fantazie.

Hodnocení: děti se tohoto úkolu zhostili na výbornou. Každý donesl většinou něco, s čím si hraje ve školce rád. I když jsme na začátku rozebírali s dětmi, jak by měla taková školka vypadat, přírodní materiály, jako kamení a klacíky, si nikdo nevybral. Přesto ale jsem se zmínila úvodní části tohoto bloku, že je příroda důležitá a zařadila jsem na tento ostrov obrázek stromu, který symbolizoval zahradu, která školku obklopuje. Na to děti všichni kývaly.



Obrázek 12: vytvoření vlastní školky.

12:00 – 12:30

Oběd

Bramborová polévka; rizoto se zeleninou, ovocný čaj

Příprava na odpočinek – hygiena, poslech pohádky z knihy

(ZÍKOVÁ, M. *Byl jednou jeden strom*. 1. vyd. Ve Volarech: Stehlík, 2004.

ISBN 80-902707-7-8)

„Neobyčejně jímavé vyprávění o skřítkovi Olšinkovi, který není spokojený se svým stromem, a tak putuje krajem a hledá u jiných to, co nedokáže najít sám v sobě. Seznamuje se s příběhy jiných stromů a jejich skřítky, až zjistí, že i jeho olše měla svůj příběh...“
(*DatabazeKnih.cz*, 2011)

12:30 – 14:00

Odpočinek

Odpolední blok - ZDRAVÁ VÝŽIVA – OSTROV VÝŽIVA

MOTIVACE

Připraven ostrov z balicího papíru s nalepenými ukázkami obrázků, na který společně s dětmi opět „dolétáme“. Děti mohou postupně doplňovat k obrázkům další návrhy.

Hodnocení: Tento úkol byl splněn také bez větších problémů. S dětmi jsme vyjmenovali všechny obrázky, které se na ostrově nacházely. Potom jsem navrhla, že by děti mohly přinést nějaké potraviny, které se nacházely v „obchůdku“. Jak je vidět z obrázku, nachází se tam imitace ovoce a zeleniny, krabičky od čajů a kelímky od jogurtů.



Obrázek 13: ostrov zdravá výživa.

14:00 – 15:00

4.) Aktivita – „Výtvarná aktivita – co je zdravé?“

Už máme ostrov s naší zdravou školkou a také musíme ve školce zdravě jíst, protože zdravé jídlo patří také do zdravého životního stylu.

Připravila jsem si teď pro Vás výtvarnou aktivitu. Děti si sednou ke svým stolům a já jim rozdám pracovní listy, na kterých budou mít zdravé i nezdravé potraviny a oni budou muset vybarvit pouze ty zdravé. (pro předškolní děti). Pro mladší děti jsem si připravila pouze omalovánky se dvěma obrázky, a to s jablkem a se zmrzlinou. Oni měli vybarvit pouze to, co hodnotí, jako zdravé.

Pomůcky: pastelky, fixy, voskovky,

Místo konání: u stolů.

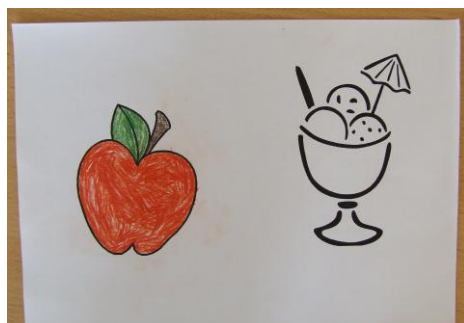
Metoda: výtvarná činnost.

Hodnocení: děti v této třídě mateřské školy mají velmi rádi výtvarné činnosti, a proto i tohoto úkolu se zhostili bez problémů jak ty předškolní, tak i ty mladší děti. Děti předškolního věku měly za úkol vybarvit z listu, který nabízel různé možnosti potravin, jen ty zdravé (viz. příloha I). Děti mladšího věku měly vybarvit pouze ze dvou obrázků, to



Obrázek 14: malování.

co si myslí, že je zdravé. Na obrázcích je správně vybarveno jablko, ale vidíme ten rozdíl v barevnosti.



Obrázek 15 a 16: příklady omalovánek, kde měli děti vybarvit to, co je zdravější.

MOTIVACE

Dále bude tato aktivita následována čtením ukázky z knihy. Kapitola Filip v laboratoři pana Stravy, a Filip a pyramida pana Stravy (viz. příloha G a H).

5.) Aktivita – „Třídění potravin do zdravé pyramidy“

- 1.) Pojmenovávání potravin a látek, které se tam vyskytují (vitamíny, tuky, cukry, bílkoviny, vláknina - možnost přiřazování k názvům látek, části těla, kterým tyto látky přispívají.

2.) Při čtení děti budou muset být pozorní. Potraviny, které budu jmenovat, děti budou zařazovat do zatím prázdné potravinové pyramidy. Průběžně budu dětem ukazovat ilustrace, podle kterých se mohou při zařazování řídit.

Následně si celou pyramidu zopakujeme a pozorně se podíváme, kam co patří.

Pomůcky: kartičky s názvy látek, obrázky s potravinami a částmi těla, pyramida na velkém balicím papíru.

Místo konání: prostor s kobercem s volným prostranstvím pro různé aktivity.

Metoda: třídění a přiřazování.

Hodnocení: tato aktivita se jim moc líbila, protože ji žádali si zahrát znovu. Děti byly tiší a pozorní, a proto taky pyramida byla velmi hezky seřazená tak, jak má být. U této aktivity jsme s dětmi diskutovali o tom, co je zdravé, proč je to zdravé a čeho bychom měli jíst hodně a čeho jen v určité míře. Všichni mi i chtěli sdělit, co všechno jedí a co zas ne.

Z ukázky jsem nezařazovala všechny písmena, aby v tom děti



Obrázek 17: třídění a přiřazování podle knihy.

neměly zmatek. Upozornila jsem jen na vitamín A – podpora zraku, vitamín D, vitamín C, u něj jsme si řekli, že nám pomáhá bojovat s bacily a vitamín K nám pomáhá zastavit krvácení. Minerál Ca a P – podpora růstu kostí a zubů, minerál Mg a Ka – podpora svalů a srdce. Když jsme dočetli ukázku, tak jsme si všichni řekli, jak by měl vypadat náš jídelníček. Jako inspirací nám byla pyramida stravy.



Příloha č. 18: pyramida.

15:00 – 15:30

Svačina

Děti si samy namažou chléb s pomazánkou, která je na každém stole v boxu, a nalévají si čaj. Děti si samy nakrájí zeleninu (paprika, rajče, okurka), smícháme ji do boxu a odtud si mohou brát.

Pomůcky: příborové nože, tácy, prkénka, boxy, zelenina očištěná a rozkrájená na velké kusy.

Metoda: praktická činnost (schopnost si nakrájet svůj pokrm).

Hodnocení: Děti byly velmi překvapené touto pro ně zcela neobvyklou aktivitou, kterou jsem zvolila v prostředí mateřské školy. Dalo se usuzovat, že doma jim vše připravují rodiče. Děti si před krájením zeleniny, umyly ruce. Tohoto úkolu se zhostily na výbornou, každý nakrájel kousek papriky, kousek okurky a rajčete. Potom si děti namazaly chléb pomazánkou a nalily čaj. Myslím si, že samostatná příprava svačiny jim velmi prospěla.

15:30 – 17:00

6.) Aktivita – „Obchod, cukrárna nebo restaurace“

Společné hraní si na obchod, cukrárnu, restauraci. Pozice děti, rodiče, prodavačka, zákazníci. (Dát dětem možnost dát opravdu zdravé potraviny. Děti by měly využít znalostí z předcházejících aktivit.)

Pomůcky: imitace ovoce, zeleniny, pečiva, masa, a dalších potravin jako mouky, těstovin, čajů, mléka, jogurtů, sýrů apod.

Místo konání: prostor s kobercem.

Metoda: dramatická činnost.

Hodnocení: Zvolila jsem dvě družstva, která jsem rozdělila po deseti dětech. Jedna skupina si hrála na obchod, druhá skupina na restauraci nebo cukrárnu, potom se vyměnily. Skupiny zvolily cukrárnu, a jako důvod mi uvedly to, že mají rádi dortíky. Ten kdo chtěl, si mohl vyzkoušet roli prodavače a nakupujícího v obchodě a servírku nebo hosta cukrárně. Děti neotálely a každý se zhostil nějakého úkolu. Většina dětí si v obchodě nakupovala zeleninu a ovoce, protože se nechaly, jak mi řekly po skončení aktivity, inspirovat pyramidou stravy. Ale na druhou stranu v cukrárně, i když věděly, že se to nesmí se sladkostmi přehánět, si každý objednal nějaký ten sladký dort.



Obrázek 19: obchod.



Obrázek 20: imitace potravin.



Obrázek 21: imitace potravin.



Obrázek 22: nákup.

17:00

Závěrečná reflexe

Zhodnocení toho, co jsme se dnes dozvěděli a odchod domů.

- a) Jak se to dětem líbilo?
- b) Co poznaly děti nového?
- c) Co je nejvíce z tohoto dne zaujalo a proč? A co naopak ne?
- d) V čem by chtěly dál pokračovat v rámci zdravého životního stylu?

Místo konání: koberec s volným prostranstvím.

Hodnocení:

- a) Dětem se nejvíce líbilo krájení zeleniny, protože někteří ještě neměli možnost si něco takového připravit. Dále se jim líbila aktivita, ve které jsme seřazovali pyramidu od nejzdravějšího k nejméně zdravému.
- b) Pro děti byla nejvíce nová a zároveň velmi poučná pyramida.
- c) Děti nejvíce zaujali ostrovy, o kterých jsme se s dětmi povídaly. Dále se opakovaly činnosti jako krájení zeleniny a seřazování pyramidy, kterou chtěly děti skládat několikrát za sebou. Na otázku „co je zaujalo nejméně“, odpověděla jedna holčička předškolního věku, malování, protože ve školce omalovává velmi často.
- d) Děti by se chtěly řídit pyramidou stravy. Ale zároveň na to dodaly, že mají rády i sladkosti, tak nevědí, jestli by ji dodržovaly zcela správně. Proto jsem jim navrhla, aby to se sladkosti moc nepřeháněly. V tomto bodě si myslím, že by měly ovlivňovat děti rodiče tím, že jim nebudou dávat tolik sladkostí.

NEDĚLE – téma ZDRAVÝ POHYB a VNITŘNÍ POHODA

Dopolední blok - ZDRAVÝ POHYB – OSTROV POHYB

8:00 – 8:30

Úvod – zopakování toho, co si děti odnesly s předešlého dne.

Všichni sedíme na koberci v kroužku a následují rozhovory s dětmi.

Copak si pamatujete z předešlého dne? Copak jste měli k snídani? Měli jste podle vás zdravou snídani?


Abychom byli zdraví, musíme taky každý den cvičit. Chodíte během týdne na nějaké jiné cvičení mimo školku? Ti, kdo nikam jinam nechodí, co děláte nejraději?

- Kladné hodnocení dětí, které se věnují tělovýchovných aktivitám.

Hodnocení: K snídani některé děti měly jen kakao a sušenku, což nepovažuji za bohatou snídani. Některé se svěřily, že měly jogurt, kakao a müsli. Děti jsem pochválila za to, že měly snídani. Dále jsem se jich zeptala, co si pamatují z předešlého dne a děti si opravdu pamatovaly mnoho. Nezapomněly na pyramidu stravy a jeden kluk mi řekl, o jakých ostrovech jsme se bavili. Navázala jsem na to, že dnes si budeme povídat o dalších dvou ostrovech. První bude ostrov „Zdravý pohyb“ a na to jsem se dětí zeptala, jestli chodí někam cvičit a co tam cvičí. Nadále už jsme udělali „letadélko“ a „odletěli“ jsme na ostrov.

MOTIVACE

Připraven ostrov z balicího papíru s nalepenými ukázkami obrázků, na který společně s dětmi opět „dolétáme“. Na tomto ostrově je méně obrázku než na ostrovech „Zdravá školka“ a ostrově „Výživa“, protože jsem chtěla, aby děti samy doplnily aktivity, které dělají rády a které také přispívají k jejich celkové zdravé kondici. Dále Přechtení ukázky z knihy, kapitola Filip objevuje pohyb (viz. příloha F)



Hodnocení: děti byly velmi komunikativní při této aktivitě. Různými návrhy podporovaly diskuzi tím, jak se různě pohybovat např.: pořádání túr na skalách, návštěvy u dědy a babičky, u příbuzných nebo kamarádech, ježdění na koloběžce, chození na procházky se psem, lyžování, bruslení, hraní fotbalu a různých her s míčem.



Obrázek 23: Ostrov pohyb.

8:30 – 10:00

7.) Aktivita – „Cvičení v tělocvičně“

A teď jsme si děti přečetli ukázkou a s panem doktorem Přírodou a jeho kamarádem Filipem se půjdeme taky pořádně rozhýbat, abychom byly zdravý, jako je on.

Cvičení v tělocvičně.

(*Hudba - Všecky švestky mají pecky* [CD]. Praha: Ministerstvo zemědělství, 2010.)

1. Zahřátí

Běh na hudbu kombinovat s předváděním zvířátek

- Ptáček (mávání rukama)
- Čáp
- Žába – skákání
- Kačenka – ruce v bok a ve dřepu se snažíme chodit
- Rak

(popř. pes – po čtyřech, slon, medvěd)

2. Rozcvička – zdravotní část

Větší děti se rozestaví vzadu, aby menší děti viděly. Cviky opakovat 3 krát až 4 krát.

- Hlavou se ukláníme na strany jako **zvoneček**, ruce máme spojené do stříšky nad hlavou.
- „**Blikáme**“ – upažíme, pokrčíme ruce a rozevíráme a uzavíráme dlaně.
- **Sbírání** – předklon až dolu a zvedání se
- **Strom** – zasejeme semínko – jsme ve dřepu – a to semínko pomaloučku roste – pomalu jdeme ze dřepu do stoje a vytáhneme se až na špičky – a do stromečku fouká vítr – úklony na strany.

A ten strom roste na velkém kopci ...

- **Velký kopec** – děti se opřou o napnuté nohy a ruce.
- **Sedíme v tureckém sedu – a vytahujeme se vpřed**, popř. můžeme jít i do strany, pokus se sáhnout do strany
- **Narovnáme nohy – krčíme kolena k ramenům** - narovnání
- **Tleskačka pod kolena** – sed se skrčenýma nohama, přednožit jednu nohu, tlesknout pod kolenem, položit. Totéž druhou, totéž oběma. Pod oběma nohama tleskneme 2-3krát, kdo kolikrát zatleská?
- **Jízda na kole** – lehneme si na záda, zvedneme nohy a kopeme, (rovinka, do kopce, z kopce)

- Přepažit a přednožit nohy ke stropu – **vyklepeme**
- Schoulení se do **klubíčka**. Odpočinek.

3.) Stanoviště

Různé stanoviště za použití laviček, žíněnek a jiných molitanových částí, které lze vložit do sebe.

ŽEBŘINY – vylézt na 6 příčku, přitom si počítat a slézt zas dolů.

LAVIČKA – obrácená lavička, děti by měly přejít, mohou si pomáhat k udržení rovnováhy rozpaženýma rukama, potřeba záchrany

ŽÍNĚNKA – válení sudů

SLOŽENÍ PŘEKÁŽKY Z MOLITANOVÝCH ČÁSTÍ – most, kterým děti musí podlézt
TUNEL (za odměnu)

Popř. kotoul, proskok kruhem.

4.) Hry

Hra „na námořníky“ – děti se pohybují plížením ve vymezeném prostoru – plavou a na poval „na palubu – žralok“ – co nejrychleji se navrátí na loď (žíněnka, lavička).

5.) Uvolnění a relaxace

„**Loutkové divadlo**“ „je uvolňovací cvičení. Jejím cílem je podpořit uvolnění všech svalů a uvolni a zvláchnit celé tělo. Tyto cviky můžeme zařadit po únavném motorickém cvičení. Cvičení probíhá takto: děti sedí tak, aby mezi nimi mohla učitelka volně procházet. Cvičení nejprve provádíme s panenkou, aby děti mohly napodobovat její pohyby. Postupně procvičíme různé části těla. **Uvolnění prstů:** posaďte se, opřete chodidla o zem a levou dlaň položte na levé stehno. Proštipujte kůži na levé ruce palcem a ukazovákem ruky pravé. Nadzdvihujte mírně levou ruku, pak náraz uvolněte. Dbejte na to, aby se levá ruka nezvedala sama, ale jen tahem pravé ruky. Opakujte třikrát, pak ruce vyměňte. **Uvolnění zápěstí:** opřete předloktí o stehna. Lokty jsou přitaženy k tělu, tělo je uvolněné. Pravou rukou uchopte levou ruku u zápěstí. Ruka je zcela uvolněná, prsty volně visí dolů, loktem nehýbáte. Tahejte za zápěstí a ruku nadzdvihněte. Protřepťte ji a zvedněte ještě o kousek výš. Pak náraz uvolněte. **Uvolnění ramen:** uchopte levou ruku za předloktí v blízkosti lokte. Nadzdvihněte ruku až do výše ramen, pak náraz uvolněte. Opakujte třikrát, pak ruce vyměňte. **Uvolnění nohou:** spojte ruce pod kolenem, nohu mírně pokrčte. Rukama pomalu zvedejte koleno, nohu a chodidlo nechte chvíli v této pozici volně viset. Pak nohu rukama přitáhněte co nejblíže k hrudníku. Dejte pozor na to, aby noha a chodidlo byly stále

uvolněné. Pak naráz uvolněte. Cvičení opakujte třikrát a pak nohy vyměňte“ (Guilland, 2006, s. 63-64).

Nakonec si děti zkusí „napsat“ **začáteční písmeno** svého jména malými kroky na zem.

Pomůcky: žíněnka, lavička, molitanové části na sestavení překážky, cd s hudbou, židle.

Místo konání: úvodní čtení na koberci, cvičení v tělocvičně

Metoda: pohybové činnosti různých druhů (cvičení nápodobou, cvičení obratnosti, spojení rytmu a pohybu, cvičení na uvolnění).

Hodnocení:

Děti neměly žádné problémy se zapojit do cvičení a do aktivit, které jsem pro ně připravila. Absolvovala jsem s nimi všechny části. Nejvíce mě překvapilo, že většina dětí dokázala si pod oběma nohama, tlesknout. Dále neměly sebemenší problémy s rovnováhou na obrácené lavičce. Jedna holčička byla neposedná a u některých stanovišť „zlobila“ ostatní děti při jejich cvičení, a proto jsem byla nucena jí na chvíli posadit na lavičku, po chvíli jsem ji opět zapojila do cvičení. Když se začal ozývat hluk, cvičení jsem ukončila a přistoupila jsem ke hře „Námořníci“. Při „Námořnících“ děti pochopily, že je žíněnka menší, a když se jich sejde na žíněnce více, musí se navzájem držet, aby nespadly a „nesnědl je žralok“. Musím ohodnotit velmi kladně. Další hra na uvolnění proběhla v klidu a v tichosti. Posledním úkolem bylo „napsat“ písmeno. I když se to některým dětem nepovedlo, jejich snahu musím ocenit.

10:00 – 10:30

Svačina

Děti si samy namažou chléb s pomazánkou, která bude na každém stole v misce, a nalévají si samy čaj. Krájí si ovoce, které opět umístíme do boxu, kde si každý může vzít.

Pomůcky: příborové nože, tácy, prkénka, boxy, ovoce očištěné a rozkrájená na velké kusy.

Hodnocení: děti už věděly, co je čeká, a byly nadšené, že mohou opět krájet.

10:30 – 12:00

8.) Pobyt venku - aktivita – Běh a chůze motivované hrou „Vlajčky“

Pobyt venku, kde si zahrajeme hru „Vlajčky“ „se hraje na velkém prostranství. Vezmeme s sebou pět kusů látky nebo papíru různých barev: například červený, jeden žlutý, jeden modrý, jeden zelený a jeden bílý. Nejprve společně s dětmi najdeme pět dlouhých rovných klacků. Na každý z nich uvážeme kus látky. Potom zastrčíme klacky do země v dostatečné

vzdálenosti od sebe a svoláme všechny děti. Zavoláme vždy nějakou barvu např. „žlutá“, poběží všichni co nejrychleji ke žluté „vlajce“. Kdo k ní doběhne první, dostane žlutý korálek. Když zavoláte „červená“, všichni utíkají k červené „vlajce“. Kdo k ní doběhne první, dostane červený korálek atd. Vítězí ten, kdo získal nejvíce korálků“ (Guilland, 2006, s. 62).

Dále volná zábava. Kdo se nebude chtít zapojit s dětmi do volné zábavy, mohu s těmito jedinci vést rozhovory, která aktivita se jim nejvíce líbila a proč.

Pomůcky: klacky, barevná látka nebo barevný papír, barevné korálky.

Místo konání: zahrada mateřské školy.

Metoda: pohybová činnost.

Hodnocení: školní zahrada mi umožnila zahrát si tuto aktivitu, i když venku bylo oblačno. Měla jsem na starosti dvacet dětí, a proto jsem se rozhodla, že rozdělím děti na dvě skupiny po deseti dětech, a se druhou skupinou si zahraje druhá paní učitelka, které jsem pravidla již předem vysvětlila. Děti se postavily na čáru, která byla různých vzdáleností od vlaječek. Na tlesknutí děti vyrazily k vlaječce, jejíž barva byla řečena. S dětmi jsme hrály nejdříve pět kol, ale po pěti kolech si ještě děti chtěly zahrát, a nakonec kol bylo deset. Z mého družstva vyhrála holčička se čtyřmi korálky. U druhého družstva vyhrál chlapeček s šesti korálky. Nakonec jsem tedy soutěžit vyhodnotila a poděkovala jsem dětem za účast a chvíli jsem je nechala, aby se zabavily samy.

12:00 – 12:30

Oběd

Drůbeží polévka s kuskusem;

Sekaná s kapustou a vařený brambor, ovocný čaj



Obrázek 24: oběd.

Příprava na odpočinek – hygiena, poslech pohádky

(ZÍKOVÁ, M. *Byl jednou jeden strom*. 1. vyd. Ve Volarech: Stehlík, 2004. ISBN 80-902707-7-8).

12:30 – 14:00

Odpočinek

Odpolední blok - VNITŘNÍ POHODA – OSTROV POHODA

MOTIVACE

Připraven ostrov z balicího papíru s nalepenými ukázkami obrázků, na který společně s dětmi opět „dolétíme“. Společně se podíváme na obrázky a zhodnotíme, co je pro nás pohoda. Děti doplní tuto činnost o svoje nápady.

Hodnocení: děti jsou opět velmi komunikativní a chtějí diskutovat. Začaly mi vyprávět o tom, že je důležité mít kamarády a rodinu, a je také důležité je mít rád. Většina nemá ráda, když je někdo na ně zlý nebo na jejich kamarády. Většina chodí ráda do školky, protože tam mají své kamarády, se kterými si mohou hrát a mohou si tam také hrát s různými hračkami. Na ostrově se objevila i řada sportovního nářadí, které děti okomentovaly tak, že mají rády pohybové aktivity, které tráví s rodiči.



Obrázek 25: ostrov pohoda.

14:00 – 15:00

9.) Aktivita - Společné hry na sounáležitost a spolupráci – „Veselá gymnastika“, „Hra na slepce“

„Veselá gymnastika“ „je hra s cílem naučit se rychle zklidnit i ve chvílích velkého rozrušení, poznat lépe své tělo a procvičit si stabilitu a využít ji při práci. Nejlépe je ji provádět na začátku odpoledních aktivit. **Průběh této aktivity:** děti stojí. Při cvičení se zpívá. Učitelka si vymyslí jednoduchou melodii, kterou si děti zapamatují, a začne zpívat. Povzbuzuje děti, aby se přidaly ke zpěvu a napodobovaly gesta, která doprovází slova písničky. Dejte pozor na to, aby děti neukazovaly gesta zároveň se zpěvem, ale vždycky až poté co dozpívají určitou pasáž. Mám dvě ruce na tleskání. Krátce zatleskejte. Mám dvě

nohy na běhání. Stůjte na místě a pohybujte nohama, jako byste běželi. A chodidla, abych stála. Postavíte před sebe židli, chodidla opřete pořádně o zem. A s rukama tancovala. Zakmítejte rukama nad hlavou. Mám dvě oči na koukání. Podívejte se všude kolem sebe (nahoru, dolů, doprava, doleva), ale nehýbejte přitom hlavou. A jeden nos na dýchání. Zhluboka se nadýchněte a vydechněte nosem. A svou pusou na foukání. Vydechujte dlouze pusou“ (Guilland, 2006, s. 32).

Pomůcky: -

Místo konání: prostor s kobercem pro různé aktivity.

Metoda: pohybová činnost, cvičení nápodobou.

Hodnocení: Hra „Veselá gymnastika“ se odehrála s naprostým klidem a děti se do ní aktivně zapojily. Ostatně, jak jsem již zmiňovala, řízené činnosti děti v této školce mají rádi.

„Hra na slepce“ je hra s cílem vytvořit mezi dětmi prostředí důvěry. Budovat smysl pro zodpovědnost a vzájemnou důvěru. Ke cvičení potřebujete volný prostor bez nebezpečných překážek (Guilland, 2006). **Průběh cvičení:** „dětí se postaví do kruhu. Zavřou oči a po chvíli je zase otevrou. Pak se jich zeptejte: Můžeme se procházet, když máme zavřené oči? A děti budou odpovídat. Pak dětem navrhněte, že si zahrajete na slepce. Děti vytvoří dvojice, jeden bude slepec, druhý jeho průvodce. Slepec zavře oči a chytí se za ruku svého průvodce. Chvilku počkejte, než si všechny děti najdou vhodnou pozici. Průvodce se bude procházet po místnosti a povede slepce za ruku. Dává pozor, aby do něčeho nevrátil. Upozorněte děti na to, že se musí pohybovat pomalu a že každý průvodce, který nechá svého kamaráda do něčeho vrazit, bude ihned ze hry vyloučen. Délka cvičení závisí na tom, jak budou děti reagovat. Jakmile zjistíte, že většina dětí začíná otvírat oči je lepší cvičení ukončit. Pak vyměňte role. Na konec proběhne vyhodnocení“ (Guilland, 2006, s. 92).

Pomůcky: -

Místo konání: prostor s kobercem pro různé aktivity.

Metoda: dramatická činnost.

Hodnocení: děti jsem nejdříve seznámila s pravidly a bezpečností. Dále jsem je rozdělila do dvojic podle velikosti. Nejdříve jsem zvolila variantu, že se děti budou procházet po koberci, jeden bude mít zavřené oči a ten druhý se ho pokusí navigovat. Děti neměly žádnou překážku na koberci. Po chvíli se role vyměnily. Když si děti vyzkoušely obě role, umístila jsem na koberec dvě židličky a děti měly za úkol se jim vyhnout. Bylo deset dvojic a navigátor musel umět svého společníka navést tak, aby se vyhnul jak překážkám,

tak i ostatním. Dětem se tato hra velmi líbila, protože ji vyžadovaly si ji zahrát znovu. Beztak jsem ale musela hru ukončit, ale dětem sem jí slíbila, že si ji zahrajeme na konci programu.

10.) Hudební aktivity – „Zlatý slavík“ a „Zvířátka na statku“

„Zlatý slavík“, „dítě si rozmyslí, kterou písničku umí dobře zpívat. Pak dá učitelka znamení a všichni zpěváci zároveň zpívají nahlas a zřetelně své písničky. Kdo svou píseň vydrží zpívat nejdéle, vyhrává“ (Bartl, Nitsch, 2003, s. 18).

„Zvířátka na statku“. „Děti by se měli shodnout na nějaké písničce, pokud ne, vyberte jednoduchou písničku, kterou by všichni měli umět. Její melodii mohou děti kvákat, štěkat, bzučet, bučet nebo řehtat“ (Bartl, Nitsch, 2003, s. 19).

Pomůcky: -

Místo konání: prostor s kobercem pro různé aktivity.

Metoda: hudební činnosti.

Hodnocení: Pro první aktivitu si děti vybraly každý jednu písničku, kterou nesměly nikomu říct. Začaly jsme všichni najednou zpívat, ale vznikl takový zmatek, že jsme ji nikdo nedokončil, protože jsme se všichni začali hlasitě smát. Po uklidnění jsem přešla na druhou aktivitu. Pro druhou aktivitu jsem vybrala písničky „*Skákal pes, přes oves*“ a „*Kočka leze dírou, pes oknem*“, které jsem hrála na klavír. Děti měly za úkol písničky „zahafat“, „zamňoukat“ a naposledy „zapípat“. Tuto aktivitu děti zvládly na výbornou.

15:00 – 15:30

Svačina

Přesnídávka s piškoty.

ZÁVĚR - ZHODNOCENÍ

15:30 – 17:00

11.) Zopakování některých aktivit (jsou již přítomni rodiče, kterým ukážeme, co jsme všechno během víkendu dělali a vytvořili)

Pomůcky: vonná svíčka, boxy, prkénka, příborové nože, tácy.

Zapálení vonné svíčky pro příjemnou atmosféru. Zrekapituluji celý víkend, v jakých oblastech jsme se pohybovali a co jsme všechno zažili a jaké aktivity jsme dělali. Nechám kolovat plyšové zvíře a chtěla bych po dětech, aby mi řekly, co je nejvíce zaujalo z celého víkendu? Co se jim nelíbilo a co naopak ano? Co je nejvíce poučilo o podpoře zdravého životního stylu? Co by chtěly doma změnit?

Společná příprava prezentace – rodičům ukážeme společně – ostrovy, které jsme navštívili a speciálně se zastavíme u ostrova, který děti vytvořily samy, ostrov „Zdravá školka“. Potom rodičům společně uděláme ovocný a zeleninový salát. Dále předvedeme krátké cvičení na hudbu, které jsme dělaly v dopoledních hodinách v tělocvičně a dále tato aktivita bude následována hrou „na slepce“.

Závěrečná reflexe s dětmi:

Místo konání: koberec.

Hodnocení: Co se jim z celého víkendu líbilo, bylo povídání si o různých ostrovech. Dále to bylo krájení ovoce a zeleniny, cvičení v tělocvičně, hra „hra na slepce“, hra „Vlajčky“, která se odehrávala venku a nakonec zpívání, u kterého jsme se všichni tak pobavili.

Na otázku, co se jim nelíbilo, jsem odpověď nedostala, protože tyto děti mají rády soutěžení a různě organizované hry.

Nejvíce je poučila pyramida stravy, kterou jsme sestavovali s dětmi dvakrát, nejdříve podle knihy a potom ještě na vyžádání jsme si ji s dětmi sestavili, podle toho, co jsme si zapamatovali o zdravých a méně zdravých potravinách.

Doma by chtěly děti jíst více zeleniny a ovoce, kterou by si mohly připravit samy, ale s dozorem rodičů. Děti by se chtěly i více pohybovat, teď přes ty chladné dny nemohly. Těší se, až bude léto a oni budou moct s rodiči jet na kole nebo kolečkových bruslích.

Závěrečná reflexe příchozích rodičů:

Nakonec se rodičů zeptám, jestli se jim toto představení zdravého víkendu líbilo, zdali v tom vidí smysl a budou děti podporovat ve zdravém životním stylu a pokud se dítě něco naučilo z tohoto víkendu, jestli mu to dovolí doma praktikovat.

Místo konání: u stolů.

Hodnocení rodičů: pro mě byla konverzace s rodiči o něco těžší než s dětmi, protože rodiče nechtěli nijak rozvádět diskuzi. Řekli mi, že se jim ukázky aktivit, které jsme dělali s dětmi, líbili, a že nepovažují tento víkend za promarněný a že jim to jistě i něco dalo. Ti rodiče, kteří chtěli komunikovat, což byli asi čtyři z šestnácti (ostatní se nedostavili, jen až v 17:00 k vyzvednutí dětí), mi řekli, že se snaží děti podporovat ve zdravém životním stylu, např.: jezdí s nimi na hory, k moři, udržují rodinné vztahy s příbuznými, snaží se vařit pestrá jídla a o víkendu jim připravují ovoce a zeleninu. Teď když viděli, že si děti umí nakrájet zeleninu a ovoce, budou se je snažit v této samostatnosti podporovat. Nakonec jsem rodičům poděkovala za účast a rozloučila jsem s nimi a i s dětmi a dala pokyn k tomu, že mohou odcházet.

17:00 – společné rozloučení a odchod domů.

Po úklidu všech pomůcek, jsem odcházela domů.

Hodnocení autora: byl to pro mě velmi náročný víkend, ale hodnotím ho velmi kladně, protože mi přinesl velkou zkušenost. Nejvíce mě potěšil zájem dětí o tuto problematiku a také to, že při hodnocení se dětem tento program líbil, který je i zabavil a poučil. Mile mě překvapilo, že se nikdo neodmítl zúčastnit nějaké aktivity. Dále hodnotím velmi pozitivně dětskou skupinovou otevřenost, optimismus a radost, které nás doprovázely celým víkendem a rozhodně bez těchto hledisek, by nemohl vzniknout. Chtěla bych velmi poděkovat nejen dětem, které se zúčastnily, ale i učitelkám, ředitelce a rodičům, kteří mi umožnili tento program zrealizovat.

7 Shrnutí

Po prostudování teoretických podkladů problematiky zdravého životního stylu u předškolních dětí, jsem provedla průzkum mateřské školy v Riegrově v Brandýse nad Labem, metodami pozorování a dotazování, kde jsem se zaměřila hlavně na části, zdravé prostředí, zdravou výživu, zdravý pohyb a vnitřní pohodu, ke kterému mě inspiroval projekt „Zdravá abeceda“ od „Aisisu“ Kladno. Podle zjištěných výsledků, jsem se snažila realizovat program zaměřený na tento pojem, v rámci pedagogiky volného času.

Zjistila jsem, že Mateřská škola v Riegrově v Brandýse nad Labem se v rámci řízených i volných činností zaměřuje hlavně na přípravu na vstup do první třídy základní školy, tudíž dochází k tomu, že problematice zdravého životního stylu není věnována taková pozornost. Navrhuji proto, aby při různých každodenních činnostech mateřské školy, např.: tělesných cvičení, způsobům stravování – i jejímu složení, čištění zubů, umývání rukou, odpočinku apod., by učitelky měly posilovat dovednosti prospěšné jejich zdraví. Školka má vypracovaný ŠVP, kde jsou tyto výše uvedené oblasti rozpracované jen částečně. Na základě dotazování učitelek jsem zjistila, že největšími problémy v mateřské škole jsou, opakující se jídelní lístek a nízká spolupráce s rodiči.

V souladu s principy pedagogiky volného času navrhuji jednou za tři měsíce realizovat program víkendovou formou zaměřený pouze na problematiku zdravého životního stylu. V rámci této bakalářské práce jsem realizovala jedno víkendové setkání s dětmi, a v poslední fázi i s jejich rodiči. Zaměřila jsem se na tyto oblasti: zdravé prostředí,

zdravou výživu, zdravý pohyb a vnitřní pohodu. Fáze spolupráce s rodiči byla zařazena vzhledem k potřebě získání podpory zdravého životního stylu v rodině.

8 Závěr

V této práci jsem se zaměřila na problematiku zdravého životního stylu předškolních dětí. V úvodní části jsem se zmínila o tom, čím se tato práce zabývá a proč jsem se právě zaměřila na toto téma. V teoretické části jsem popsala zdravý životní styl, specifikaci vývoje dětí předškolního věku a možnosti pedagogiky volného času přispět k rozvoji zdravého životního stylu. V praktické části jsem zmapovala současné programy zabývající se zdravým životním stylem předškolních dětí, které mě nadále motivovaly k návrhu programu na téma zdravý životní styl v mateřské škole. Než jsem program realizovala a vyhodnotila, analyzovala jsem problematiku zdravého životního stylu v Mateřské škole v Brandýse nad Labem metodami pozorování a dotazování. Na tato zjištění, jsem navázala popsáním již zmiňovaného návrhu, realizací a vyhodnocením programu týkající se problematiky zdravého životního stylu u předškolních dětí. V závěru jsem zhodnotila výsledné ukazatele pozorování, dotazování a realizovaného programu v rámci pedagogiky volného času.

Cílem programu bylo podpořit správné návyky pro zdravý životní styl za pomoci připravených tematických celků. Program byl proto rozdělen do čtyř částí, na které se zaměřuje projekt „Zdravá abeceda“ od Asisu Kladno, a to na zdravé prostředí, zdravou výživu, zdravý pohyb a vnitřní pohodu. Z každé části jsem se snažila dětem předat nejdůležitější informace z těchto oblastí pomocí aktivit a jako motivační prvek jsem si vybrala knihu „*Filipova nová dobrodružství*“ od Renaty Kaminské a Pepy Poppera. V rámci různých kreativních, dramatických a pohybových aktivit děti získávaly zkušenosti a motivaci pro péči o své zdraví a pozitivní postoj k pohybovým aktivitám, ke zdravé stravě, a usilování o vnitřní pohodu, čímž byl splněn i druhý cíl. Děti zkušenosti, které získaly během víkendového programu, prezentovaly rodičům, kteří byli pozváni na závěrečné zhodnocení. Děti jim ukázaly z každé výše uvedené oblasti činnost nebo aktivitu, kterými si i rodiče měli uvědomit význam zdravého životního stylu, nejen sami u sebe, ale hlavně u jejich dětí. Chtěla jsem, aby si ujasnili, že je důležité své děti podporovat ve zdravém způsobu života, protože tak můžou ovlivnit jejich zdraví, které je nedílnou součástí života a jejich budoucnosti. Víkendový program hodnotili rodiče v závěrečném hodnocení kladně. Tím, že problematika zdravého životního stylu byla „zhuštěna“ do jednoho víkendu a zároveň byla sestavena z částí, které fungovaly jako celek, napomohlo to k děti na zdravý život zaměřením se děti na návyky zdravého životního stylu. Celý program a jeho provedení hodnotím velmi kladně, protože děti spolupracovaly s nadšením a bez problémů, což uspokojovalo nejen děti, ale i hlavně mě jako autora.

Celková bakalářská práce mi pomohla uvědomit si současné problémy týkající se zdravého životního stylu. Ověřila jsem si, že je důležité začít u dětí tohoto věku od základních návyků a zároveň je důležitým bodem podporovat učitelky a rodiče, aby se snažili do této problematiky ponořit a získat správné zkušenosti, které by předávali svým dětem. Studium vývojové psychologie předškolních dětí jsem si uvědomila, že dětem předškolního věku je třeba vlastním příkladem a vhodnou motivací vnést do běžného života návyky zdravého životního stylu. Na základě získaných informací průzkumem současných programů zaměřených na tuto problematiku jsem získala obraz, jak s touto problematikou v mateřských školách pracují. Navrhla a realizovala jsem zábavný víkend s mnoha aktivitami na téma zdravého životního stylu. Při jeho realizaci jsem si uvědomila, že takové aktivity jsou velkým přínosem pro děti tohoto věku, a že my sami (dospělí) bychom jim měli jít v tomto ohledu vzorem.

V budoucnu bych se chtěla nadále věnovat problematice zdravého životního stylu u dětí předškolního věku, na který bych se chtěla zaměřit do větší „hloubky“.

Literatura

ČELEDOVÁ L., ČEVELA R., 2010, *Výchova ke zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3213-8

GAVORA, P., 2010, *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2. vyd. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-185-0

GUILLAUD, M., 2006, *Relaxace v mateřské škole*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-162-X

CHARVÁT, M., 2002, *Sociální aspekty sportovních aktivit*. 1. vyd. Brno: Paido. ISBN 80-7315029-8

PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B., HOFBAUER, B., HRDLIČKOVÁ, V., PAVLÍKOVÁ A., 2002, *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. 3. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-711-6

PERIČ, T., 2004, *Sportovní příprava dětí*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-247-0683-0

ŘÍČAN, P., 2005, *Psychologie: příručka pro studenty*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-923-2.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J., aj., 2008, *Přehled vývojové psychologie*. 2.vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2141-4

ŠVAŘÍČEK, R., ŠEĐOVÁ, K., aj., 2007, *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-313-0

ŠVINGALOVÁ, D., 2006, *Úvod do vývojové psychologie*. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 80-7372-057-4

VÁGNEROVÁ, M., 2007, *Vývojová psychologie pro obor speciální pedagogika předškolního věku*. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 978-80-7372-213-5

Cizojazyčná literatura

PAYNE, L., AINSWORTH, B., GODBEY, G., 2010. What is Good Leisure from the Perspective of Health? In: PAYNE, L., aj. *Leisure, health and wellness, making the connections*. State College: Venture Publishing, Inc. s. 41-49. ISBN 978-1-892132-89-5

Prameny

BARTL, A., NITSCH, C., 2003, *Hry pro tříleté a mladší děti*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-723-X

DVOŘÁKOVÁ, H., 1995, *Cvičíme a hrajeme si*. 1. vyd. Olomouc: HANEX. ISBN 80-85783-07-X

JINDROVÁ, J., 2004, *Hrajeme si s předškoláky, 200 her pro rozvoj vašich dětí*. 1. vyd. Praha: OTTOVO NAKLADATELSTVÍ, s. r. o. ISBN 80-7360-021-8

KAMINSKÁ, R., POPPER, P., 2008, *Filipova nová dobrodružství*. 1. vyd. Praha: Advent-Orion, spol. s r. o. ISBN 978-80-7172-071-3

Internetové zdroje

KŘÍSTEK, N. *aisis* [online]. [vid. 2012-02-01]. Dostupné z:
<http://www.aisis.cz/aktualni-projekty/8-zdrava-abeceda.html>

DatabazeKnih.cz [online]. [vid. 2012-02-30]. Dostupné z:
<http://www.databazeknih.cz/knihy/byl-jednou-jeden-strom-110914>

Mateřská škola Brandýs n./L. – Stará Boleslav Riegrova 1621 [online]. [vid. 2012-02-21].
Dostupné z: <http://www.ms-riegrova.cz/>

Metodický portál RVP: inspirace a zkušenosti učitelů [online]. [vid. 2012-02-22].
Dostupné z: <http://rvp.cz/informace/dokumenty-rvp/rvp-pv>

Skvělý domov [online]. [vid. 2012-03-05]. Dostupné z:
<http://skvelydomov.blogspot.com/2009/03/zdravi-nemoc-definice-zdravi-who.html>

Wikipedie: otevřená encyklopedie [online]. [vid. 2012-02-21]. Dostupné z:
http://cs.wikipedia.org/wiki/%C5%BDivotn%C3%AD_styl

Seznam příloh

Příloha A - plakát zdravého prostředí (Aisis)

Příloha B – plakát zdravého pohybu (Aisis)

Příloha C – plakát zdravé výživy (Aisis)

Příloha D – plakát vnitřní pohody (Aisis)

Příloha E – dotazník

Příloha F - ukázka z knihy „*Filipova nová dobrodružství*“, kapitola „*Filip objevuje pohyb*“.

Příloha G – ukázka z knihy „*Filipova nová dobrodružství*“, kapitola „*Filip v laboratoři pana Stravy*“

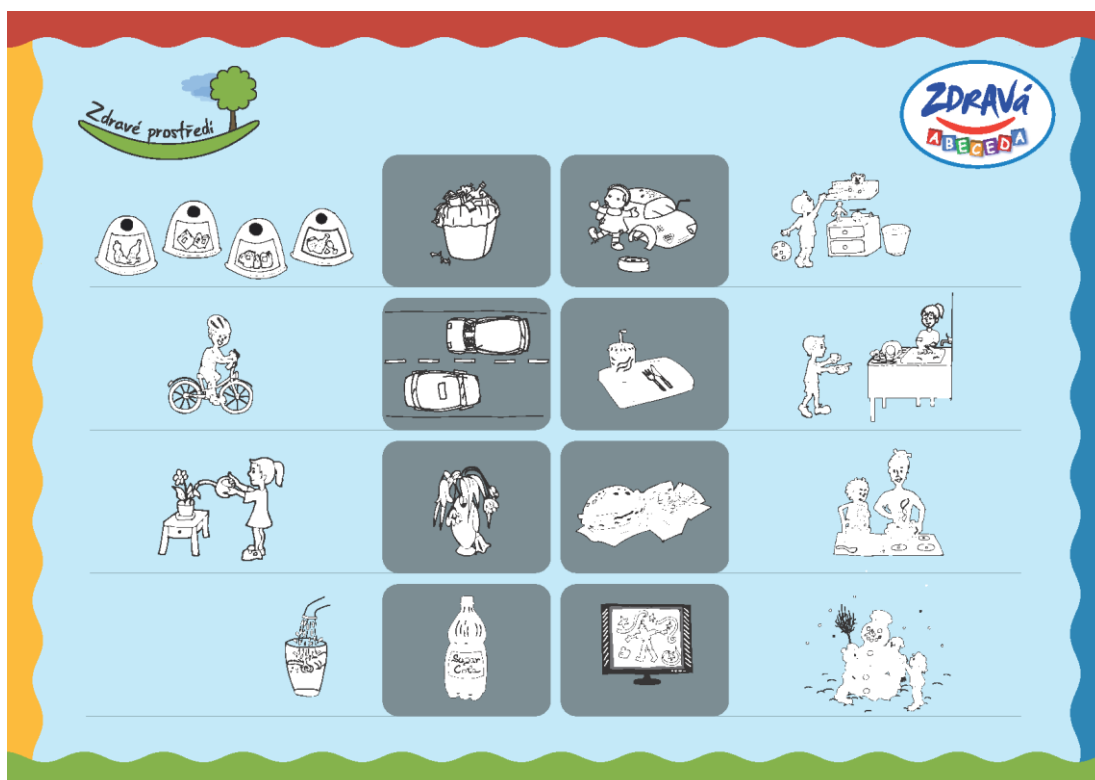
Příloha H – ukázka z knihy, kapitola „*Filip a pyramida stravy*“.

Příloha I – tabulka zápisu z pozorování v mateřské škole

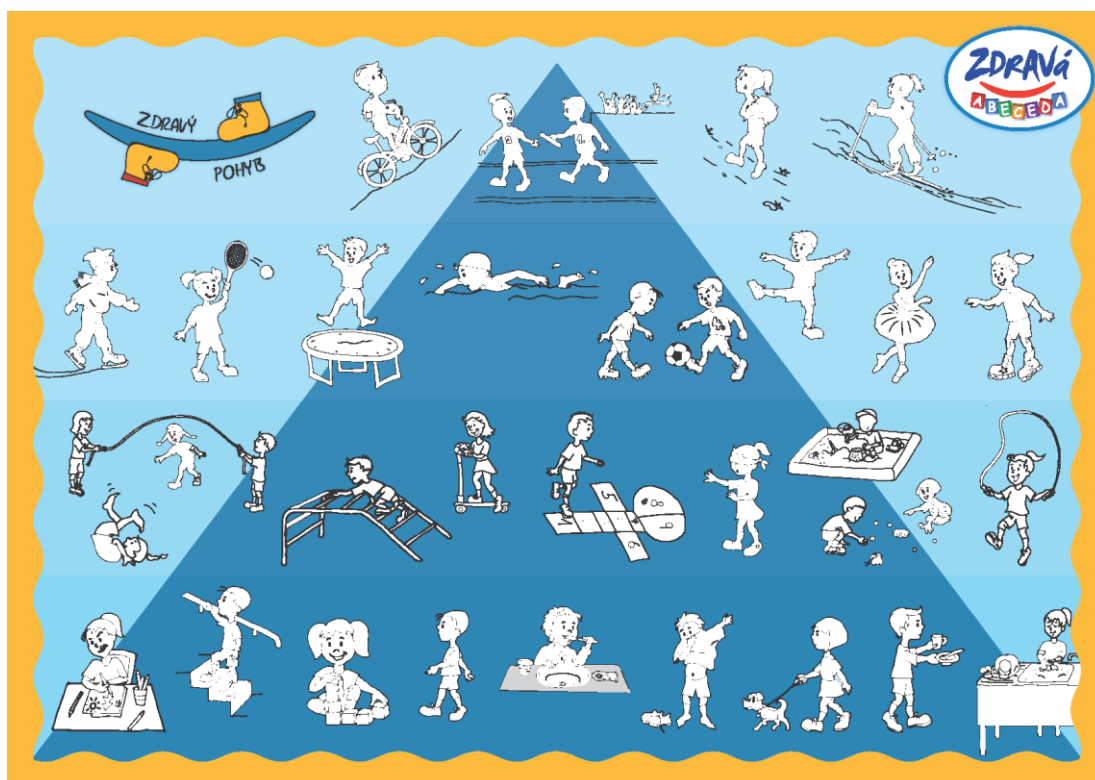
Příloha J – fotogalerie z mateřské školy

Přílohy

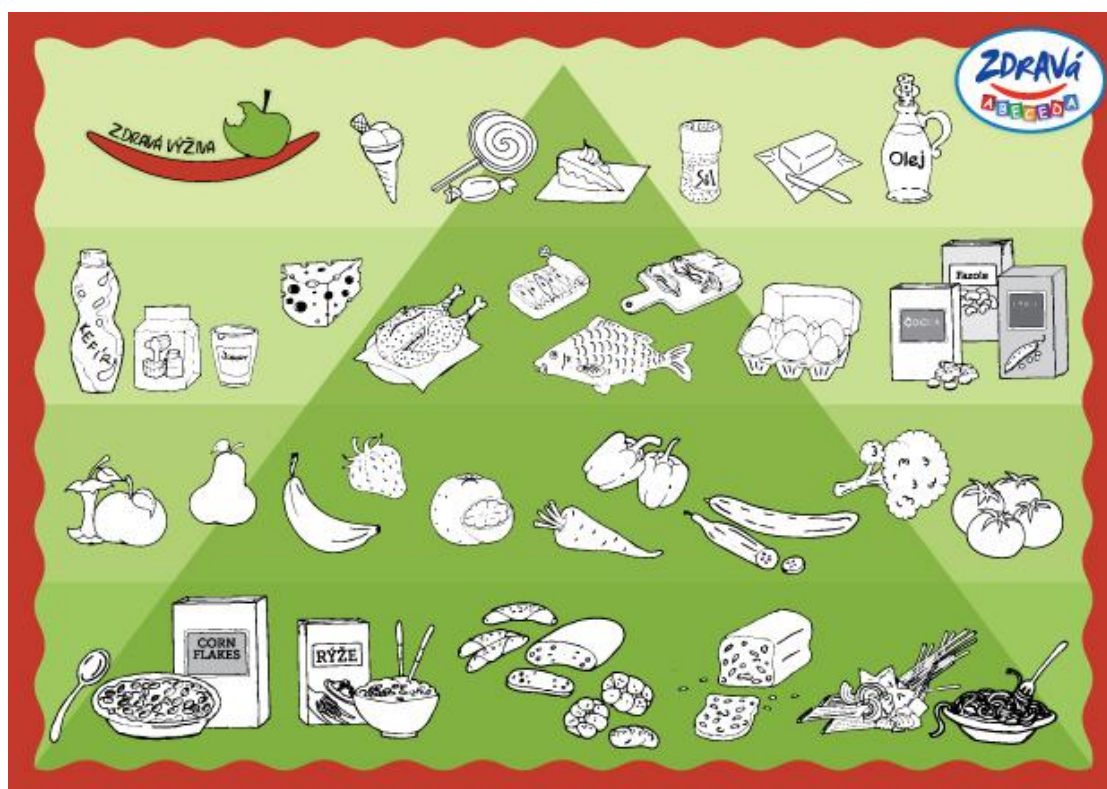
Příloha A: Zdravé prostředí¹



Příloha B: Pyramida zdravého pohybu¹



Příloha C: pyramida zdravé výživy¹



Příloha D: vnitřní pohoda¹



¹ KŘÍSTEK, N. *aisis* [online]. [vid. 2012-02-01]. Dostupné z: <http://www.aisis.cz/aktualni-projekty/8-zdrava-abeceda.html>

Dotazník

Jmenuji se Martina Kváčová a studuji na Technické univerzitě v Liberci. Jsem v posledním ročníku bakalářského studia a mým úkolem je odevzdat do konce dubna bakalářskou práci na téma „*Zdravý životní styl u předškolních dětí*“. Tento dotazník mi slouží k zjištění dodržování zdravého životního způsobu u Vás ve školce. Prosím Vás o jeho vyplnění. Tento dotazník je anonymní.

Děkuji

Martina Kváčová

1. Kolik let už vyučujete v této mateřské škole?

2. Upřednostňujete věkově smíšené třídy? Ano

Ne

a) Pokud jste odpověděl(a) ano, v jakém věkovém rozmezí se děti ve třídě setkávají?

.....

b) Pokud jste odpověděl(a) ne, v jakém věkovém složení se děti u Vás ve třídě nachází?

.....

3. Dodržujete vždy denní řád? určitě ano 1 2 3 4 5 určitě ne

4. Jste spokojen(a) s režimem dne pro děti? určitě ano 1 2 3 4 5 určitě ne

5. Mají děti časový prostor pro volnou hru? určitě ano 1 2 3 4 5 určitě ne

6. Máte s dětmi určená pravidla pro volnou hru? Ano Ne

7. Mají děti možnost rozvíjet sebeobslužné návyky?

na toaletě určitě ano 1 2 3 4 5 určitě ne

při oblékání určitě ano 1 2 3 4 5 určitě ne

při obouvání určitě ano 1 2 3 4 5 určitě ne

při česání určitě ano 1 2 3 4 5 určitě ne

při čištění zubů určitě ano 1 2 3 4 5 určitě ne

při stolování určitě ano 1 2 3 4 5 určitě ne

8. Jste spokojen(a) s vybavením a možnostmi školní zahrady?

určitě ano 1 2 3 4 5 určitě ne

9. Jste spokojen(a) s vybavením a možnostmi v prostředí mateřské školy?

určitě ano 1 2 3 4 5 určitě ne

10. Střídají se pravidelně činnosti s odpočinkem? určitě ano 1 2 3 4 5 určitě ne

11. Chodíte na procházky i mimo prostory mateřské školy? určitě ano 1 2 3 4 5 určitě

ne

12. Třídíte v mateřské škole odpad?

Ano

Ne

13. Jste spokojen(a) s organizací stravování?

určitě ano 1 2 3 4 5 určitě ne

14. Jste spokojen(a) se skladbou jídla pro děti?

určitě ano 1 2 3 4 5 určitě ne

15. Jak je organizovaný odpočinek po obědě?

.....

.....

16. Během odpoledního odpočinku spí všechny děti?

Ano

ne

17. Pokud potřebuje dítě ranní dospívání, má možnost odpočinku?

určitě ano 1 2 3 4 5 určitě ne

18. Jste spokojen(a) se vztahy s Vašimi kolegy(němi)?

určitě ano 1 2 3 4 5 určitě ne

19. Máte od rodičů dostatek informací o dětech?

určitě ano 1 2 3 4 5 určitě ne

20. Jaké akce pořádáte v mateřské škole pro podporu spolupráce s rodiči?

.....

.....

21. Co byste chtěl(a) změnit?

.....

.....

Příloha F: ukázka z knihy, kapitola „Filip objevuje pohyb“²

„Zase mi ujel autobus,“ omlouval se ve škole Filip. „A proč jsi nevyšel dříve z domu?“ ptala se paní učitelka. „Nemohl jsem najít cvičební úbor, asi jsem ho posledně někam založil“.

„Tak hlavně, že jsi ho našel.“ „Právě, že nenašel, musel jsem už běžet na autobus, a stejně mi ujel.“

„Filipe, Filipe. Přišel jsi pozdě na vyučování a ještě nebudeš s námi cvičit, protože nemáš cvičební úbor. Měl by sis udělat pořádek v pokojíčku a věci do školy si chystat už večer. Ať je nemusíš ráno hledat. A taky více cvičit, aby ti už příště neujel autobus! Tak si běž sednout, začneme se učit,“ dodala paní učitelka.

V hodině tělocviku seděl Filip na lavičce a pozoroval ostatní děti, jak cvičí. Dřepy, kliky, upažit, lehnout, sednout, vydýchat se, proběhnout... „Stejně nevím, k čemu takové cvičení je. Raději si zahrají nějakou hru na počítači a podívám se na oblíbený seriál,“ přemýšlel v duchu Filip.

A opravdu. Jen co se Filip naobědval a napsal si úkoly, už zapínal počítač a hrál si hry. „Filipe, pojď ven!“ volal ho pod oknem Tom. Filip se podíval z okna. Sluníčko krásně svítilo a bylo teplo. „No tak jo, už jdu,“ křikl na Klárku a Toma.

Děti zaběhly na nedaleké hřiště a začaly hrát fotbal. „Přihrajte i mně!“ objevil se najednou na hřišti doktor Příroda. „Vy umíte hrát fotbal? A zahrajete si s námi?“ podivovaly se děti. „A koho chcete do týmu? Mě, Klárku nebo Toma?“ Ptal se Filip. „Nikoho, budu hrát proti vám třem!“ usmál se doktor. „Ale nás je přesila, určitě vás porazíme!“ smály se děti a pustily se do hry.

Filip, Tom i Klárka se snažili hned střílet gól. Ale ve chvílce, kdy chtěl Filip nahrát Tomovi, zmocnil se míče doktor Příroda a utíkal na druhou stranu hřiště. „Gól!“ zaradoval se. „Vedu 1:0!“ „Však my vám to vrátíme, taky vám dáme gól!“ volala Klárka a utíkala s míčem dopředu. Nahrála Filipovi a ten běžel na prázdnou bránu.

Už se těšil, jak střílí gól. Jenže než k ní doběhl, už v ní stál doktor Příroda a Filipovu ránu chytil. Celá hra nakonec skončila 3:0 pro doktora Přírodu.

„Jste starší, větší a silnější!“ řekl Tom! „Proto jste vyhrál.“ „A vy jste mladší a jste tři, proto jste mohli vyhrát vy!“ „Ale nevyhráli jsme,“ povídal udýchaně Filip, „a navíc jsme mnohem více zadýchanější než vy.“ „To bude asi tím, že necvičíte každé ráno tak jako já, neběháte, nechodíte na výlety a nejezdíte na kole,“ vyzvídal doktor.

„Myslíte cvičit ty legrační cviky, co nás učí ve škole?“ ušklíbl se Filip. „Ne, myslím, ty posilovací cviky, co vás učí ve škole!“ zamračil se doktor Příroda. „Ty podle vás legrační cviky mi pomohly porazit vás tři ve fotbale!“

„Vůbec netuším, jak mi to cvičení může pomoci,“ dodal nechápavě Filip. „Tak se poletíme podívat na ostrov Pohybu, tam se to určitě dozvíme. Přistaneme hned vedle hřiště.“

„na ostrově Pohybu mají hřiště?“ „Ano. Aby byli všichni obyvatelé ostrova zdraví, nestačí jim jenom zdravé jídlo a dostatek tekutin, ale musí mít taky pohyb. Proto tu mají hřiště.“

„Co to tady je?“ všimla si podivné věci na hřišti Klárka. „To je pumpa na vodu! Takovou už asi neznáte. Když s ní pumpujete, teče z ní voda. Pojd'te si to vyzkoušet!“ pobízel děti vysoký pán.“ „Jsem trenér Hbitý a vítám vás na našem hřišti. Ukážu vám, co všechno tady máme, a jestli chcete, povím vám něco o pohybu.“

„To bychom rádi,“ odpověděl doktor Příroda a hned poslal Filipa, aby napumpoval trochu vody. „Moc to nejde. Bolí mě z toho pumpování ruce!“ volal udýchaně Filip. „Potřeboval bys více posilovat svaly. Víte, že v těle máte taky pumpu?“ „Ale určitě ne takovou, vždyť je větší než my!“ smály se děti.

„Ano, máte pravdu. Pumpa v našem těle se jmenuje srdce a místo vody pumpuje krev do celého těla. Aby se naše pumpa nezastavila nebo nezpomalila, musíme se o ni dobře starat,“ vysvětluje dětem trenér Hbitý. „Třeba tím, že jíme zdravě?“ ptala se Klárka.

„Ano, tím taky, ale to by bylo málo. Naše srdce navíc potřebuje pohyb. Tím, že cvičíme, ho posilujeme a srdci se lépe pumpuje. Neunaví se a krev se tak včas dostane všude, kde je třeba. Krev s sebou nese živiny a kyslík pro všechny naše buňky, proto je srdce v našem těle velice důležité,“ dodává doktor Příroda.

„Jé, pojd'mě si zaskákat na trampolínu!“ volal na všechny Tom. „je to paráda, pěkně to skáče!“

„To proto, že je síť pořádně napnutá a připravená na skákání. Kdyby byla napnutá málo, nedalo by se na ní skákat vůbec nebo byste se jen málo odráželi. Taky by mohla prasknout,“ vysvětloval dětem trenér Hbitý.

„V našem těle najdeme i trampolíny. Vlastně hodně trampolín. To jsou naše svaly. I když jsme v klidu, jsou stále připravené na pohyb, tedy jako tato trampolína jsou stále mírně napnuté. Když pak třeba chceme běhat, pracují naše svaly stejně dobře jako teď trampolína. Nevyhazují nás tak do vzduchu, ale umožňují nám běžet. Když se však o naše svaly dobře nestaráme, můžeme dopadnout stejně jako nenapnutá trampolína. Naše nohy by běžely pomalu a brzo by nás bolely a běžet by nechtěly. Když svaly neposilujeme, ztrácí totiž svou sílu a pak se může stát, že neuzvedneme tašku s nákupem, kterou jsme dříve uzvedli.“

„Takže je musíme často napínat, ať dobře pracují a mají sílu?“ ptal se zvědavě Filip. „Máš pravdu. Ale nestačí je jen napínat. Jsou různé cviky, některé svaly posilují, jiné uvolňují. Obojí je důležité pro to, aby byly naše svaly vždy připravené na pohyb, brzy se neunavily a měly dostatek síly.“ „Proto jste nás, pane doktore, dnes pořád předbíhal při fotbale. Váš svaly se tak brzo neunavily, že?“ podotkl Tom.

„Pojďte, ukážu vám, k čemu je ještě pohyb dobrý,“ pobízel děti trenér Hbitý. „Vezměte si každý nafukovací balóněk a nafoukněte ho.“ „Už to mám!“ ukazoval Filip. „Foukej dále,“ řekl trenér. „To už nejde, praskl by mi. Více vzduchu se do něj nevejde. Abych mohl zase foukat, musel bych ho vyfouknout,“ díval se zamyšleně na balóněk Filip.

„Máš pravdu. A víte, že i naše tělo se musí vyfouknout? Jestlipak přijdete na to, jak se vyfukuje a proč?“ ptal se dětí trenér. „Tak to fakt nevím, snad při dýchání?“ odpovídal Tom.

„To taky. Ale stejně jako balóněk se plníme i jídlem. Jistě víte, že v našem těle se ukládají cukry a tuky. Ty chrání naše orgány, slouží nám jako zásobárna tepla a energie. Když se hýbeme, tuky a cukry spotřebujeme a s dalším jídlem je zase doplníme. Jenže když sedíme jak pecky, všude se dovezeme autem nebo autobusem, tuky a cukry v těle zůstanou, a přitom přicházejí další. A po nějaké době zjistíme, že vypadáme jako nafouknutý balón.“

„Pohybem se tedy vyfukujeme?“ upřesňovala trenérův výklad Klárka. „I tak se to dá říct,“ usmál se trenér Hbitý. „Nemusíme se pak trápit tím, že jsme tlustí.“

„A teď si pojděte dát závod!“ zval děti trenér, „mám tu pro vás běžeckou dráhu plnou překážek. Musíte běžet mezi kužely, pak přeskočit vodní příkop a do cíle doběhnete pozpátku.“

„Připravít se, pozor, teď!“ odstartoval závod trenér Hbitý. Filip, Tom a Klárka se rozběhli k cíli, skákali přes překážky, kličkovali mezi kužely, běželi pozpátku. První doběhl do cíle Filip, potom Tom a nakonec Klárka.

„To bylo super, jak jsme skákali přes vodní příkop!“ volal nadšeně Filip. „Nebo jak jsme běželi pozpátku, skoro jsem narazil do Filipa!“ smál se nadšeně Tom. „A já jsem se trochu zamotala u kuželů!“ smála se Klárka. „Byl na vás pěkný pohled!“ zhodnotil závod trenér Hbitý.

„A všimli jste si, kolik vám ten závod přinesl zážitků, smíchu a dobré nálady? Pohyb není jen dřina, ale i zábava. A když se smějeme, je nám dobře.“ „Máte pravdu!“ dodával se smíchem Filip. „Už vím, že pohyb je lepší než sedět u počítače. Nebolí mě z toho záda ani oči vyfukují se a ještě budu silný.“ „Ode dneška budeme cvičit. Tak snadno nás už příště neporazíte, doktore Přírodo!“ sliboval Tom.

„Hlavně nezapomeňte cvičit pravidelně. Udělejte si třeba každé ráno rozcvičku. Když to půjde, jděte do školy pěšky nebo si po škole zajezdíte na kole, jděte na výlet nebo na hřiště s kamarády,“ radil dětem na závěr trenér Hbitý.

„Je čas vrátit se domů. Jsem ráda, že jste, pane trenéře, vysvětlil dětem, že pohyb nejsou zbytečné nebo nudné cviky, ale že jsou pro nás důležité,“ loučil se doktor Příroda.

„Až příště přiletíme, už se při pumpování na vaší pumpě tolik nezahluchám a nebudou mě hned bolet ruce!“ volal ještě z letadla Filip a už se těšil, jak si ráno zacvičí a odpoledne vyjede na kole k rybníku.

Příloha G: kapitola „Filip v laboratoři pana stravy“²

„Držte se, budeme přistávat na ostrov, kde bydlí pan Strava.“ „Jestlipak bude pan Strava doma? A co má asi ukryto v pyramidě?“ uvažovaly děti a čekaly, jestli jim někdo přijde otevřít.

V zámku zarachotil klíč a dveře se otevřely. Ve dveřích se objevil zdatný muž, vysoký a trochu tajemný.

„Dobrý den, já jsem pan Strava. Copak vás přivádí na můj ostrov?“ zeptal se a přitom se na malé návštěvníky usmíval.

„Letěli jsme tady s doktorem Přírodou kolem, a tak jsme ho poprosili, jestli se můžeme podívat do vaší pyramidy. My jsme ještě v žádné nikdy nebyli. Můžeme, prosím?“ žadonily děti. „Rád vám ukážu, jaké vzácné poklady moje pyramida ukrývá. Jsou pro lidi moc důležité, vlastně přímo životně důležité! Pojd'te dále.“ Děti tušily, že je čeká náramné dobrodružství, a skoro pana Stravu porazily, jak se hrnuly dovnitř.

„Tady je to jako v obchodě!“ volaly nadšeně děti. „Samé jídlo!“ „Ano, v mé pyramidě bydlí jen potraviny. Než je ale všechny navštívíme, rád bych vám ukázal svoji Pyramidovou laboratoř,“ nabízel dětem pan Strava.

„Na tu se určitě rádi podíváme!“ radovaly se děti. V laboratoři pana Stravy bylo plno různých zkumavek, mističek, barevných roztoků, skříní ... Děti nevěděly, kam se mají dříve podívat.

„Každý můj nájemník musí nejdříve projít pořádným vyšetřením. A to dělám tady v laboratoři,“ začíná vysvětlovat pan Strava. „Kdybych to neudělal, nevěděl bych, do kterého patra pyramidy ho mám ubytovat.“

„A co na nich vyšetřujete?“ vyptával se zvědavě Filip. „Musím zjistit, jak moc je potravina pro naše tělo důležitá. Jestli tělu bude pomáhat, nebo ho bude chtít ničit. Prozkoumám, co všechno v sobě ukrývá, z čeho se skládá,“ říká pan Strava. „V potravinách najdeme cukry, tuky, bílkoviny, vitamíny, minerální látky, vlákninu a vodu.“

„A vy tady zkoumáte, jaká potravina kolik čeho má, že?“ dodává Klárka. „Pojďte, něco si o nich povíme,“ pobízí děti doktor Příroda.

CUKRY

Přistoupili k velké prosklené skříní, na které byl nápis CUKRY-SACHARIDY. „Mám tu dva druhy sacharidů. Podívejte, to je Rychlocukr!“ ukazuje pan Strava dětem rychle běžající bílou kostku. „Je prospěšný pro svaly. V těle k nim okamžitě spěchá a dává jim potřebnou dávku energie. Třeba když sportujeme. Najdete ho v ovoci, sladkostech, ale i v medu. A tady vedle je cukr Pomalý. Ten taky dodává našemu tělu energii, ale ne tak rychle. Tělo ho musí nejdříve pořádně naporcovat, než ho využije pro svaly, srdce nebo třeba mozek. Pomalý cukr najdeme v mléce, bramborách, ale i v luštěninách a pečivu,“ poučuje pan Strava.

„Ale pozor, když dáváme tělu cukru více, než potřebuje, cukr se v něm přemění na tuk a my pak pomalu tloustneme. Ve velkém množství není vhodný ani pro naše zuby,“ dodává doktor Příroda.

Najednou děti uslyšely, jak se někde někdo hádá. Hned se běžely podívat do prosklené skříně, na které bylo napsáno TUKY. „Já jsem mnohem zdravější než ty!“ zlobil se štíhlý pán s květinovým kloboukem. „Ne, ne, jen se na sebe podívej, já jsem mnohem větší, to já jsem lepší a zdravější!“ vychloubal se pan Tlustý s velkým batohem na zádech. „Já dodávám tělu spoustu energie, chráním orgány v těle tím, že kolem nich stavím plot, hlídám, aby bylo tělu teplo ...“ dodává rychle pan Štíhlý. „Ale to já umím taky!“

„Jo, ale taky s sebou nosíš ten svůj batoh v něm je ukrytý nepřítel Cholesterol. S tím batohem nemůžeš pořádně chodit v cévách a ucpáváš je. A já abych to pak za tebe napravoval.“

„To chceš, abych tu toho svého kamaráda nechal? To teda ne. Copak nějaká ta ucpaná céva vadí?“ „To víš, že vadí. Když se dostaneš ve velkém množství do cév, tak tělo onemocní! A navíc se přiznej, že chodíš do těla tajné, schováváš se v másle, v sýrech, v sádle, v uzeninách i v mase!“

„Dobře, dobře. Tak se schovávám. Ale i já mám v těle své místo, vždyť ti pomáhám, abys nebyl na všechno sám.“ „Máš pravdu, pomáháš, ale já jsem prostě zdravější, takže mě má být v těle více než tebe!“ ukončil rozhovor pan Štíhlý. Tak jste to sami slyšeli, „usmíval se doktor Příroda. „Pan Štíhlý měl pravdu, je zdravější. Najdeme ho v rostlinných olejích a taky v ořechích. A teď se pojdme podívat dále.“

Na další skříní byl dlouhý nápis: BÍLKOVINY. „Zelená cihla se postaví tady a hnědá cihla hned vedle. Na tohle místo zase hnědá a na ni ať se postaví dvě zelené!“ volal na všechny Stavbyvedoucí.

„Co to tu stavíte?“ ptaly se děti. „Stavím nedobytný hrad,“ odvětil Stavbyvedoucí a zase volal k sobě zelené a hnědé cihličky. „Proč hrad a proč z tak zvláštních cihliček?“ „Ty zvláštní cihličky jsou totiž bílkoviny. Musím vyzkoušet, jestli ty cihličky postaví takový hrad i v našem těle.“ „V našem těle? Copak my máme v těle hrad?“ „Celé naše tělo je velký hrad. Je postaveno z buněk a ty buňky jsou z těchto zelených a hnědých cihliček!“ vysvětloval dětem Stavbyvedoucí. „A jsou užitečné i jinak, dodávají tělu energii, pomáhají tělesné policii...“

„A proč jsou některé cihličky zelené a jiné zase hnědé?“ „Hnědé cihličky jsou samostatné a podle toho, kde je najdeme, jim říkám živočišné. Jsou ukryté v mase, rybách, vajíčkách a mléčných výrobcích. Zelené cihličky jsou zase v rostlinách. Většinou pracují ve dvou či ve třech. Najdeme je v obilovinách i luštěninách, například v čočce, fazolích či hrachu. „A jaké Bílkoviny jsou lepší pro naše tělo?“ vyzvídá Klárka. „Pro naše tělo jsou důležité obě – zelené i hnědé.“

To, co děti viděly v další skříni, je ohromil. Bylo na ní napsáno VITAMINY A MINERÁLNÍ LÁTKY. Vypadalo to tu jako na koupališti. Jen se tu místo lidí koupala a polehávala písmenka. „To mi určitě paní učitelka ve škole neuvěří, že Písmenka umí plavat!“ Volal nadšené Filip. „Mají tu dva bazény. Cože v jednom je voda a v druhém olej?“ divila se Klárka.

„Písmenka, která plavou jsou Vitaminy, mám jich tu 13. Jsou pro naše tělo velice důležité. Pomáhají cukru, tuku a bílkovinám, aby se jim v těle dobře pracovalo, aby se dostaly přesně tam, kde je jich třeba. Každý vitamín našemu tělu pomáhá jinak. Některý bojuje s bacily, jiný pomáhá zastavit krvácení, když se řízeme, Vitamin A je důležitý, abychom dobře viděli,“ vysvětluje dětem pan Strava.

„Tady plavou písmenka A, D, E, K,“ ukazovala Klárka. „Ale proč plavou v bazénu s olejem?“ „Aby byly tyto vitamíny pro naše tělo prospěšné a správně fungovaly, potřebují tuk. A ten je právě v olej nebo třeba v másle,“ odpověděl doktor příroda. „A já znám Písmenka, co plavou v bazénu s vodou!“ chlubil se Filip. „Vidím Vitamíny B, C, H. Ale s nimi plavou i čísla 1, 2, 3, 6, 12! Co tam dělají ty dva zelené listy?“ zlobil se nechápavě Filip. „Hrají si v bazénu na honěnou!“ smál se pan Strava. „Vitamínu B je totiž více, a abych je od sebe odlišil, tak má každý číslo. A ty listy jsou zvláštní druhy Vitamínu. Ten větší list jsem pojmenoval, Kyselina listová a ten menší kyselina pantotenová.“ „A kde ty Vitamíny najdeme?“ vyptávala se Klárka. „V zelenině a ovoci je jich snad nejvíce. Ale budete se možná divit, hodně Vitaminů je i ve vaječném žloutku, rybách a luštěninách.“

„A co ta Písmenka na pláži? Proč se taky nekoupou?“ ptal se Tom. „To jsou Minerální látky. Voda a tuk pro ně nejsou tolik důležité. Mohou správně fungovat i bez

nich,“ vysvětluje pan Strava. „Je jich tu kolem 20,“ „A co umí?“ zvědavě se vyptával Filip. „Dohlíží na to, aby tělo správně využilo všechno, co mu v potravě dodáme. Taky pomáhají stavět z našeho těla nedobytný hrad a dětem, jako jste vy, pomáhají správně růst.“

„Podívejte se třeba tady na Siláka Vápníka, vidíte jeho svaly? Hlavně děti ho musí mít dostatek. Pomáhá správně stavět vaše kosti a zuby. Najdete ho v mléce, oříšcích, výrobcích z mléka nebo v sóji.“

„A co tady ten pán v brýlích a s notesem?“ „To je profesor Hořčík. Prochází se v těle a dohlíží na srdce, na činnost svalů, nervů a střev. Má toho mnoho na starost. V těle by ho mělo být dvakrát více než Siláka Vápníka.“ „A kde ho najdeme, když je pro nás tak důležitý?“ „Třeba v zeleném salátu, špenátu nebo celozrnném pečivu. Ale tady jablíčka i ryby ho mají dostatek.“

„Ještě vám představím Železnáka. Bez něj by se nám těžko žilo. Železnák roznáší v těle kyslík k buňkám, aby mohly dýchat. Když máme v těle Železnáka málo, často nás bolí hlava, jsme unavení a bledí.“ „Moje buňky se dusí!“ vykřikl najednou Tom. „Jak to?“ ptala se vystrašeně Klárka. „Železnák je v železe a já teda železo nejím!“ naříká Tom.

„Železnák je schovaný úplně jinde. V mase, luštěninách, listové zelenině, celozrnném pečivu nebo třeba v meruňkách,“ smál se pan Strava. „Uf, tak to se nedusím,“ oddychl si Tom.

Další prosklená skříň má nadpis VLÁKNINA. Bylo v ní čisto a uklizeno. Aby taky ne, vždyť byla plná smetáků! „Smetáky můžeme vidět ve střevech. Uklízejí tam zbytky jídel a ženou je z těla ven. Taky pomáhají tlustému střevu zbavit se bakterií. Ve střevě pak je taky tak čistě uklizeno!“ „Máš pravdu, Filipe, Vlákna nám pomáhá, aby se nám nezacpalo střevo. Ale máme i několik menších úkolů. Jedním z nich je, že odvádí z těla ven cholesterol. A víte, kde Vláknu najdete?“ „V otrubách, to je obal obilného zrnka,“ odpovídá Tom. „Ano, a taky v zelenině, ovoci, celozrnném pečivu, ovesných vločkách a neloupané rýži,“ dodává pan Strava.

Už víme, že v potravinách jsou ukryté: cukry, tuky, bílkoviny, minerální látky, vitamíny, vláknina a voda. Jenže jsme si prohlédli poslední skříň ve vaší laboratoři a voda tu nikde nebyla,“ divila se Klárka. „Neboj se, Klárko, určitě na ni pro prohlídce naší pyramidy narazíme. Míle děti, připravte se, prohlídka začíná.“

Děti provázeny doktorem Přírodou a panem Stravou se vydaly na obhlídku té podivné pyramidy, kde v laboratoři viděly už tolik zajímavých věcí. „Tohle je první patro mé pyramidy,“ ukazuje dětem pan Strava. „Jé, tady je ale potravin!“ volaly děti, „jenže některé potraviny tu chybí.“

„Nechybí, jsou v dalších patrech,“ povídá dětem rozcuchaný pórek, „ony totiž nejsou tak zdravé jako my, co jsme ubytovaní tady dole.“ „Ano, dole najdete ovoce, zeleninu a celozrnné pečivo,“ dodává pan Strava.

„Každý den by se měly objevit v našem jídelníčku, a to i několikrát.“ „Co je to ten jídelníček?“ vyptává se zvědavě Tom. „Je to něco podobného jako rozvrh, který máte ve škole,“ odpovídá doktor Příroda, „jen v něm nejsou zapsané vyučovací hodiny, ale jaké jídlo máme kdy jíst.“ „Jako že snídaně se jí ráno a večeře večer?“ ptá se Filip. „Přesně tak. A ještě si do jídelníčku zapíšeš, co všechno budeš jíst,“ přidal se do rozhovoru pan Strava.

„Ale to je těžké takový jídelníček udělat neumím. Nemůžete nám s tím trochu pomoci, pane Stravo?“ prosí Klárka. „Od toho tu přece jsem, a abyste si to lépe zapamatovali, pomůže nám moje pyramida. Vidíte, jak už jsem říkal, dole bydlí zelenina, ovoce a celozrnné pečivo. Všichni mají jedno společné, obsahují Vlákninu. Ta pomáhá v těle tlustému střevu, aby správně fungovalo a neucpalo se, nebo aby snad neonemocnělo.“

„Pojďte, podíváme se tady do Jablíčka,“ navrhuje dětem doktor Příroda. Jablíčko se krásně otevřelo a děti v něm hned uviděly Vlákninu. „Ale je tu toho mnohem více,“ podivil se Filip. „Ano, třeba Vitamíny a Minerální látky. Když přijdou do našeho těla, hned pospíchají k tkáním, které je potřebují. Tak například Vitamín A pomáhá našim očím, aby dobře viděly. Takový vitamín K plave v krvi a pomáhá zastavit krvácení, když se říznete. Vitamín C je mocným bojovníkem s bacily a únavou. Svaly a nervy denně čekají, až k nim přijde Minerál Hořčík s Minerálem Draslíkem...“ „A je ještě spousta dalších Minerálů a Vitamínů, na které naše tělo čeká každý den,“ upozorňuje doktor Příroda. „Kdyby se tělo Vlákniny, Vitamínů a Minerálů jednoho dne nedočkalo, nastal by v něm zmatek a ten by vedl k tomu, že bychom byli nemocní. Zeleninu, ovoce a celozrnné pečivo musíme tělu dopřát každý den,“ dodává pan Strava.

„Zeleninu můžete jíst syrovou, vařenou, v salátech nebo na celozrnném chlebu!“ volá na děti rozcuchaný Pórek. „Z ovoce si taky můžete udělat salát nebo si nás napíchnout

² KAMINSKÁ, R., POPPER, P. 2008. *Filipova nová dobrodružství*. 1. vyd. Praha: Advent-Orion, spol. s r. o. ISBN 978-80-7172-071-3

na párátka jako jednohubky!“ přidává se Jablíčko. „Pamatujte si, že potraviny, které bydlí v pyramidě dole, musíme jíst i několikrát denně. A teď se pojd'me podívat do druhého patra,“ pobízí děti pan Strava.

V druhém poschodí to bylo taky moc zajímavé. Hned u vchodu stálo velké akvárium. „Podívejte se, to je ryb!“ nahlížely děti do akvária. „Co v sobě skrývají ryby, pane Stravo?“ „Tak třeba Vitamín D, spěchá k našim kostem, aby správně rostly. Ke kostem taky pospíchá Minerál Vápník a Minerál Fosfor. Rybu si zařaďte do jídelníčku jednou až dvakrát týdně. To bude stačit.“

„Hned vedle byly oleje a tuky. „Vidíte? Jsou plné energie a tu pak předají našemu tělu. Dále se starají o naše teplo a zdravou kůži. Ale pozor, v druhém patře pyramidy bydlí jenom tuky a oleje vyrobené z rostlin. Jsou pro nás mnohem zdravější a hlavně neobsahují zlý Cholesterol, ale o tom vám něco povím až ve třetím patře. Teď se chvíli zastavíme v pyramidové mlékárně.“

Tady děti potkaly nejen mléko, ale i jogurty, tvaroh sýry a zakysané mléko. „Víte, k čemu jsme vám prospěšné?“ ptalo se dětí Mléko, ředitel pyramidové mlékárny. „Posíláte našim kostem Minerál Vápník a Minerál Fosfor. Naše kosti jsou pak silné a zdravé!“ vykřikuje Klárka. „Taky je posíláte k zubům!“ volá Tom. „Pomáháte nám růst a staráte se o naše střevo!“ dodává Filip. „Máte pravdu. Pamatujte si, že nás máte mít v jídelníčku každý den!“ loučí se s dětmi Mléko.

V druhém patře pyramidy ještě děti objevily brambory, rýži, luštěniny, těstoviny a bílé pečivo. „Zapamatujte si, že i potraviny v druhém patře jsou našemu tělu velice prospěšné. Některé jíme denně, některé třeba jen dvakrát za týden. Pojd'te, nahlédneme do třetího patra.“ „Je tu mnohem míň místa než dole,“ stěžoval si Filip. „Ano čím méně místa mají potraviny v naší pyramidě, tím méně by se měly vyskytovat v jídelníčku. Nepřináší našemu tělu tolik užitku, obsahují tuky a cholesterol, a kdybychom je jedli denně, mohly by nám dokonce ublížit. Ale to neznamená, že bychom je neměli jíst vůbec,“ dodává pan Strava. „Ve třetím patře je hlavně maso, vejce, některé sýry. V těchto potravinách najdeme třeba Minerál Železo nebo Vitamín B. Postačí vám, když si potraviny z třetího patra zařadíte do jídelníčku jednou až dvakrát týdně.“

Konečně přišlo na řadu čtvrté patro. Bylo tam tak málo místa, že se do něj všichni skoro nevešli. Vždyť už se tu mačkaly párky, salámy, tučné sýry, dorty se šlehačkou, bonbóny, chipsy, kostky cukru a ostatní potraviny, které zatím v pyramidě děti nepotkaly. „Mňam, podívejte se, tam je sáček mých oblíbených bonbónů!“ zajásal Filip. „Ale jak to, že jsou v pyramidě až nahoře? Jsou přece tak dobré!“ „Tady jsou potraviny, které pro naše tělo nemají skoro žádný přínos. Když je často jíme, kazí se nám zuby, bolí nás břicho,

můžeme tloustnout, jsme často nemocní...“ „Ne všechno, co je dobře, je i zdravé,“ vysvětloval doktor Příroda. „Občas si nějakou tu sladkost dopřát můžeme,“ dodává pan Strava s úsměvem. „Ale ne často!“

„Tak teď už honem domů!“ volala Klárka. „Chci se sestavit svůj vlastní jídelníček. Stačí si vzpomenout na vaši pyramidu a určitě to zvládnou.“ „Nesmíte přitom zapomenout ještě na něco moc důležitého – na pití!“ připomínal dětem pan Strava. „Na shledanou!“ „Na shledanou a děkujeme!“ mávaly děti panu Stravovi z letadla.

Příloha č. I: pozorování v mateřské škole (arch).

Režim dne (MŠ - Riegrova) POZOROVÁNÍ	
ČAS	AKTIVITY
6:30 - 9:00	<p>příchod dětí, volné hry, individuální práce s dětmi, rozhovory s rodiči Procvičování praktických dovedností – stříhání (dodržení bezpečnosti), opakování <i>Děti si vybraly své značky. Ty děti, co po obědě spaly ve školce, je daly do krabičky, ty co nespaly, položily značky ke kalendáři. Paní učitelka podle značek a vizuální kontroly si zapsala docházku.</i></p> <p><i>Děti si zvolili různé volné hry od malování, skládání puzzlí až po složení dřevěné dráhy pro auta a hraní si s kuchyňkou.</i> <i>Potom byly děti postupně volány paní učitelkou, aby si vyrobily vlastní papírovou vločku. Předškolní děti uměly stříhat bez problémů, problémy to dělalo mladším dětem. Já jsem pomáhala dětem v instrukcích pro stříhání.</i></p> <p><i>V 8:45si každý po sobě uklidil hračky a měl se usadit na své místo. Paní učitelka se děti zeptala „Co je dnes za den a jaké je počasí“ – „Pondělí a je velký mráz“, odpověděly děti. „Co musíme dělat pro ptáčky v zimě?“ – „Přikrmovat je“. Paní učitelka šla na balkón a doplnila ptáčkům do budky zrní. Děti se pak zeptala „proč jim dáváme zrní a proč ne to, co jíme my?“ – „Protože by se mohli nafouknout a umrznout“. „Kam se ptáčekové schovávají?“ – „Do budky, do keřů“ odpověděly děti.</i> <i>„Tak a abychom byli zdraví my, co musíme udělat?“ – „Cvičit“. – „Proč musíme cvičit“. – „Abychom byli zdraví, silní a neboleli nás nohy“ se ozývalo ze třídy. Paní učitelka s dětmi zopakovala zpívanou o Vrabčákovi, kterou zároveň doplnila o pohyb.</i></p>
9:00 - 9:15	<p>tělesná cvičení koordinace oka, ruky; cvičení nápodobou, sladění pohybu, rytmu, hudby a tempa; manipulace s míčem (nesoutěžení); cvičení pozornosti <i>Děti se potichu svlékly do triček. Paní učitelka hrála na piano a měnila postupně rytmus, děti měly běhat do kolečka a podle rytmu střídat tempo běhu, pokud hraní ustalo, děti se musely zastavit, pokud zpomalilo, děti zpomalily (přirovnání k autům, protože děti do sebe i bouraly).</i></p> <p><i>Potom si děti udělaly místečko na koberci a začala rozcvička za doprovodu písniček z magnetáku (JEDE, JEDE MAŠINKA; HASTRAMANE, TATRAMANE ... od Maxim Turbolence).</i> <i>Cviky – kolébka, skákání, svíčka, cvičení s chodidly, nůžky, atd.</i></p> <p><i>Dále byly děti rozděleny do dvou družstev. Seřadily se za sebe. Měly za úkol si nad hlavami posílat míč a ten, kdo stál na konci, musel běžet dopředu a poslat míč znovu. Nakonec se hrálo na „jelena“, kdy děti stály v kroužku a vždy se snažily vyběhnout (měkkým</i></p>

	<i>mičem) toho, kdo byl zrovna uprostřed.</i>
9:15 - 9:30	<p>hygiena, svačina <i>Samoobsluha</i> <i>Děti si umyly ruce, prostřely ubrusy, vzaly si táč a nandaly si na něj kousky zeleniny a chléb s pomazánkou. Odnesly si táč s jídlem na své místo a šly si pro pití do kuchyňky. Po svačině odnesly použité nádobí do kuchyňky.</i></p>
9:30 - 10:15	<p>výchovně vzdělávací činnost (dle třídního plánu, aktuální situace ...) Přiblížení prostředí školy, pozornost při poslechu četby, seznamování s různými symboly (číslky a písmenky), význam písmena. <i>Po svačině si děti sedly na koberec do kroužku. Paní učitelka přinesla aktovku. A začala slovy „Tak děti víte, že budou zanedlouho zápisy do školy a děti do školy nosí aktovky“. Potom následovalo čtení z knihy Honzíkova cesta a kapitoly „Jak šel Honzík poprvé do školy“. Paní učitelka dočetla a zeptala se „Když jsme se byli minulý týden podívat ve škole, co jsme viděli ve třídě?“ – „Tabuli, čísla, židličky, lavice, zvoneček, piano, počítač – interaktivní tabule, ukazovátko, počítali jsme diamanty“, odpověděly děti.</i> <i>Potom paní učitelka vyběhla jedno z dětí, aby šel vyndat z aktovky to, co děti potřebují do školy – vyndalo: slabikář „podle toho se děti budete učit číst“, pastelky – „ve škole budete děti také malovat“, knížka s čísly – děti začaly postupně podle obrázků počítat od 1 do 10. Musím říct, že všechny děti uměly počítat do deseti.</i> <i>Pro ty starší děti paní učitelka zadávala příklady (např. když mám 4 bonbóny a rozdělím se o dva bonbóny s kamarády, kolik jich budu mít?)</i> <i>Děti se za pomoci zpívanky přesunuly před magnetickou tabuli. Tam postupně vyjmenovávaly řadu od 1 do 10 a paní učitelka pokládala magnety s čísly na tabuli. Potom rozložila písmenka a vždy se hlásil ten, kdo znal nějaké písmenko. (NURŘYV)</i> <i>Nakonec děti vyříkávaly svá jména a říkaly zároveň svá začáteční písmena. Pro mě to bylo překvapení, že skoro většina z nich věděla začáteční písmena a pro mě to bylo opakování si jmen.</i></p>
10:15 - 11:45	<p>pobyt venku <i>Děti se odebraly do šatny a já jsem jim pomáhala při oblékání, především zavazování tkaniček, zapínání bund a upravování šál nebo čepic, protože venku bylo -6 stupňů. Šli jsme do nedaleké „Panské zahrady“ na volné prostranství, kde si děti mohly po dobu 15 minut samy hrát.</i></p>
11:45 - 12:15	<p>Oběd <i>Jak jsou děti již zvyklé, připraví si ubrus, příbory, hluboký talíř a donesou si z kuchyňky pití. Polévku jim nalévají paní učitelky. Špinavý talíř odnášejí do kuchyňky, kde si potom mohou vzít nandané hlavní jídlo od paní kuchařky. Po jídle si děti uklízejí své místo. Jdou si vyčistit zuby a převléknout do pyžam. Děti, co nespí ve školce, si zabalí svačinu a vybírají si klidnou aktivitu ke stolům.</i></p>
12:15 - 12:45	<p>příprava na odpočinek, četba, poslech pohádek, hudby <i>Četba před odpočíváním z knihy Josífek a ryby.</i></p>
12:45 - 14:00	<p>odpočinek, relaxace <i>Většina dětí spí v mateřské škole, ale dnes jich po obědě odešlo 8.</i></p>
14:00 - 14:30	<p>odpolední svačina <i>Po odpolední svačině jsem s paní učitelkou rozebrala celý průběh dne.</i></p>

14:30 - 16:30	<p>volné hry, individuální aktivity dětí, kroužky, pobyt na školní zahradě, rozhody domů, rozhovory s rodiči při předávání dětí</p> <p><i>Děti dostaly dva různé pracovní papíry, na jednom listě byly různé kytičky, kde děti musely vybarvit kytičky stejného tvaru a na druhém listě byly namalované šaty, do kterých děti musely přimalovat tolik hvězdiček a srdíček kolik jich bylo už u nich namalováno.</i></p> <p><i>S jedním hochem jsem skládala puzzle a dále postavila dráhu pro kuličku na magnetické desce. Děti kolem druhé hodiny odcházely již pomalu domů.</i></p>
---------------	---

Zhodnocení dne:

Dnes bylo 19 dětí, z toho 8 odešlo po obědě. Poprvé jsem se setkala s holčičkou, která měla cukrovku. Do školky si přinesla svou vlastní svačinu a odešla už před obědem.

U další holčičky se projevila hyperaktivita, např. tato holčička se přihlásí na otázku, kterou paní učitelka položila všem dětem. Když je vyvolaná ve většině případů se stává, že odpověď nezná.

Při rozhovoru s paní učitelkou jsem se dozvěděla, že děti mají rádi organizované aktivity, většinou se setkává s pozitivním přístupem. Děti mají rádi pohyb i výtvarné činnosti a jejich zapojení je bezproblémové. Děti předškolního i mladšího věku ve školce procvičují číslice od 1 do 10, částečnou znalost děti získávají s používáním počítačů, které mají doma.

Příloha J: fotogalerie z mateřské školy.



Děti jsou velmi spokojené v prostředí, které poskytuje MŠ.



V mateřské škole se vyskytuje mnoho hraček z různých materiálů, např. dřevěné hračky.



Další hračky, se kterými si mohou děti hrát. (Pets)



Různé stavebnice.



Výchovně-vzdělávací činnosti na koberci.



Děti pozorně poslouchají.



Ukázka omalovánky ze zdravé výživy.



Ukázka omalovánky ze zdravé výživy.